

近くの集会所に運動指導員がやってくる！

町内会・老人クラブなどご近所の方と一緒に楽しく体操をしませんか？

お試しは
無料!!

サロンdeすれっち



令和2年度広報まいづる掲載

内容

お家でも続けられる簡単な体操を1時間程度
ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、脳トレなど

場所

団体でご用意ください
集会所・公民館など、椅子がなくても大丈夫です



費用

概ね12回分を無料で派遣します
無料派遣期間終了後は1か月に4回を上限とし、
1団体につき1回1,000円

お申込み：舞鶴市高齢者支援課 相談支援係（TEL：66－1018）