

65歳以上対象 ご近所さんでレッツゴー！ くにたち健康ポイント対象：9月～11月

【予約不要】 直接会場にお越しください。
くにたち南市民プラザ以外の会場は、
健康ポイント事業の対象ではありません。ご注意ください。



	時間	場所	定員	9月	10月	11月
第4金曜	10:00 ～ 11:30	くにたち南市民プラザ 多目的ホール 泉2-3-2 1号棟1階 (地図は裏面参照)	50	26日	24日	28日

【内容】

- ・運動指導員等による運動（1時間程度）
- ・暮らしに役立つ講話（15分程度）

参加費 無料

【持ち物など】

- ・運動のしやすい服装
- ・飲み物・タオルなど



※安全面に配慮した定員を設けております。

定員を超えた場合には、参加をご遠慮いただく場合があります。

【問い合わせ先】

国立市役所 地域包括支援センター
TEL 042-576-2123（直通）
8:30～17:00（日祝日を除く）

南市民プラザの
参加1回あたり
50ポイントが
付与されます



南市民プラザでの9月から11月実施分のみ、くにたち健康ポイント事業対象です

- *各会場、ご予約なしでご参加いただけます。
- *各会場とも、安全を考慮した定員を設けております。
定員を超えた場合は、ご参加をご遠慮いただくことがあります。
- *谷保天満宮、中地域防災センター、西福祉館は靴を脱ぎます。
- *谷保天満宮、西福祉館は、立った姿勢で運動をします。
その他は、椅子に座って行う運動が中心です。

第3金曜日
10:00-11:30
北市民プラザ
北3-1-1

第2金曜日
13:30-15:00
西福祉館
西2-17-32

第3金曜日
13:30-15:00
グランダ国立
東2-27-24

第2金曜日
10:00-11:30
中地域防災センター
中2-10-7

第1金曜日
10:00-11:30
矢川プラス
富士見台4-17-65

第4金曜日
13:30-15:00
くにたち福祉会館
富士見台2-38-5

第4金曜日
10:00-11:30
南市民プラザ
泉2-3-2

第1金曜日
13:30-15:00
谷保天満宮
谷保5209

<お問い合わせ>

国立市役所 地域包括支援センター

☎ 042-576-2123 (直通)

