## THE TOTAL OF THE PARTY OF THE P

「貯筋体操をしたいけど、会場まで行けない」「地域の集まりで始めたいけど、やり方がわからない」 そんなお悩みを、市職員がサポートします!

## ~サポート内容例~

- ①地域の集まりに職員が出向き、貯筋体操をお試し体験 (30分程度/1回のみ)
- ②貯筋体操を地域で継続できる方法を一緒に考えます。
- ③地域で貯筋体操!!



## ~地域DAY 日程~

第3・4・5週目の火・木曜日(祝日を除く)

13:00~16:00の間で要相談(予約制)

詳細は御相談ください!!



◇問い合わせ◇

福知山市高齢者福祉課

電話:0773-24-7072