

大木町シルバー人材センター会員 対象

# ケア・トランポリン体験会

音楽のリズムに合わせてトランポリンで足踏みや上下運動を行います。運動不足の解消、筋力やバランス力の向上、認知症予防などを図ります。トランポリンには、手すりがついており、膝痛や腰痛がある方でも安心して利用できます。

期 日 令和3年3月3日(水)

時 間 13時30分から15時まで

会 場 こっぼーっとホール(総合体育館内)

参加費 無料

定 員 24人 ※定員になり次第締切

持ってくるもの タオル、水分補給の飲み物、体育館シューズ

※動きやすい服装で参加してください。

申込み先 大木町シルバー人材センター 事務局 TEL 0944-33-2207



## 新型コロナウイルス感染拡大予防のための留意事項

- ・3密を避け、換気や器具の消毒をこまめに行い実施いたします。
- ・体調が悪い方、発熱がある場合の参加はご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・来館時は、手洗い及び手指消毒のご協力をお願いします。
- ・参加者同士は、お互い腕を伸ばして触れない程度の距離を空けてください。
- ・感染状況等を見て、やむを得ず中止とする場合は、ご連絡します。

問合せ先 大木町役場 福祉課 福祉係 TEL 0944-32-1060