



ポールウォーキング 体験会！

ポールウォーキングで介護予防

ポールウォーキングは、スポーツドクターが開発した専用のポールを使って歩く1日15分からできる新しい健康法です！

日時 **5月29日(水)**
9:30~12:00 (受付開始 9:00)

場所 **シンコースポーツ寒川アリーナ**
(寒川総合体育館)

対象・定員 町内在住で介護認定を受けていない
40歳以上の方10名(先着)

※医師から運動を制限されている方は
参加をご遠慮ください。

費用 **無料**

申し込み期間・方法

5月1日~5月17日までに電話・FAXか直接



お申込み・お問い合わせ先

寒川町 高齢介護課 介護保険担当

TEL 74-1111内線(131)

FAX 74-5613

