



しらたかまるん

白鷹町健康福祉センター

令和8年度介護・フレイル予防事業

11月ごきげんプログラム 参加申込書

申込日 令和 年 月 日

※太枠内の記入をお願いいたします

お名前		TEL	
-----	--	-----	--

※参加ご希望のプログラムに☐を入れてください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日		休館日	☐ ゆるやか ☐ あしこし	☐ ヨガ		☐ 本格筋トレ
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日	☐ ゆるやか	☐ あしこし	☐ 健康けん玉 ☐ 健康料理		
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	☐ ピラティス ☐ ゆるやか	☐ あしこし		☐ レンジ料理	☐ 本格筋トレ
23	24	25	26	27	28	29
	休館日	休館日	☐ ゆるやか ☐ あしこし	☐ わなげ ☐ 健康料理		
30	1	2	3	4	5	6
休館日	休館日					

※申込締切 10/25（日） 各プログラム抽選となります。

抽選結果をご連絡差し上げます。

※参加には町への利用登録が必要です。

＼詳細はこちら／

