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

12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
	休館日	□ヨガ				
		□ゆるやか	□あしこし			
7	8	9	10	11	12	13
休館日	休館日			□健康けん玉		
		□ゆるやか	□あしこし	□健康料理		□本格筋トレ
14	15	16	17	18	19	20
休館日	休館日	□ピラティス		□レンジ料理		
		□ゆるやか	□あしこし			
21	22	23	24	25	26	27
休館日	休館日			□eSports		
		□ゆるやか	□あしこし	□健康料理		□本格筋トレ
28	29	30	31	1	2	3
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日

※申込締切　11/26（木）　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／