

令和6年度

ウォーターフロントと健康遊具 運動教室

ご存じですか？ 時津町では専門の先生を講師に招き、ウォーターフロント公園の健康遊具を使用した運動やウォーキングを実施しています。これからのご自身の健康のためにも一緒に始めてみませんか？

全て参加できなくてもかまいません。途中からの参加もOKです！



- 日 程：下記日程表のとおり 毎回 10:00~11:30 に実施します
- 場 所：ウォーターフロント公園
- 内 容：ウォーキング・健康遊具を使った運動
- 講 師：NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センタースタッフ
- 参加費：無料
- 定 員：25名程度
- 駐車場：ウォーターフロント芝生広場
- 対象者：町内在住の60歳以上の方（優先）
- 応募方法・お問合せ：

ぜひご参加ください！
随時受け付けています！



地域包括支援センターまたは高齢者支援課窓口で、備え付けの申込書に記入し提出、または電話と町ホームページ内の申込フォームでの申し込みを受け付けています。

時津町地域包括支援センター TEL：813-2530

高齢者支援課 高齢者支援係 TEL：882-3940（直通）

実施月	回	日 程	実施月	回	日 程
4月 (4回)	①	3日(水)	10月 (5回)	⑬	2日(水)
	②	10日(水)		⑭	9日(水)
	③	17日(水)		⑮	16日(水)
	④	24日(水)		⑯	23日(水)
5月 (4回)	⑤	8日(水)		⑰	30日(水)
	⑥	15日(水)	11月 (4回)	⑱	6日(水)
	⑦	22日(水)		⑲	13日(水)
	⑧	29日(水)		⑳	20日(水)
6月 (4回)	⑨	5日(水)		㉑	27日(水)
	⑩	12日(水)	3月 (3回)	㉒	5日(水)
	⑪	19日(水)		㉓	12日(水)
	⑫	26日(水)		㉔	19日(水)

