



無料

# シニア 運動教室

## 体験会

無料体験 開催日

2/ 5  
(水)

2/ 28  
(金)

時間 10:00~11:15

- ・シニアホーム(有料老人ホーム)
- ・いこいの家(小規模多機能型居宅介護)

の見学も随時受付中!

## 1つでも当てはまれば 一度体験してみませんか?

- 歩いていてつまづきやすくなった
- 体力・筋力低下が不安だ
- 1人でなく、皆と一緒に運動がしたい
- 運動の仕方が分からない
- 最近、外出する機会が減った

隣接のシニアホーム、  
いこいの家からも  
多数ご参加頂いています



●新型コロナウイルスは5類に移行しましたが施設では引き続き感染症拡大の状況を考慮し、施設では次の対策を実施いたします。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。・直近1週間以内の体調不良の有無のご確認(※同居のご家族を含む)・当日朝の検温の依頼(37.5°以上はご参加いただけません。)・入館時のアルコール消毒・マスクの着用の徹底。\*状況に応じて教室を中止する場合がありますのでご了承ください。

社会福祉法人 **三重ベタニヤ**



**0598-30-8200**

〒515-0831 三重県松阪市岡本町字上川原428-2



お気軽に  
お電話  
ください

