

さびない身体づくりを目指して

プラチナ筋力アップ体操体験会

参加者
募集

かほく市内で話題の「かほくプラチナ筋力アップ体操」を体験してみませんか？

◇対象◇かほくプラチナ筋力アップ体操（百歳体操）に興味があり、市内のプラチナ体操グループに参加したことがない方

かほくプラチナポイント事業対象講座

⇒体験会参加で100ポイント付与

※ポイント付与は、40歳以上のかほく市民で、現在プラチナ体操グループに参加していない方のみ対象になります

日時

会場

5月23日（木）10：00～11：30

宇ノ気体育センター
（かほく市下山田丑39番地1）

◇定員◇ 30人

◇締切◇ 令和6年5月17日（金）

◇持ち物◇ 上履き用の靴、水分補給用の水やお茶、
筆記用具



電子申請での参加
申込はこちら

＜申込み・問い合わせ先＞かほく市長寿介護課
電話：283-7150 担当：橋岡・林