

様式第2号（第7条関係）

団体紹介資料

ふりがな 団体名	ときすいんぐくらぶ ときスイングクラブ
活動内容	高齢者を中心メンバーとした健康維持の活動
団体及び活動内容 のPR	健康増進を目的とした“フレイル予防体操”を開催しております。予防医学の観点から生まれた運動プログラムをもとに、健康な体づくりをサポートします。椅子に座って誰にでも出来る簡単な体操です。この効果的な運動を継続することにより、生活改善、病気にかかりにくい健康な体を手に入れましょう！ フレイル予防体操は軽い運動、歓談、認知予防の頭の体操、合唱、等で楽しく活動します。老若男女、どなたでも参加OKです。 是非一度、お越しください。見学だけでも大歓迎！
実施場所	上田ふれあい広場(屋外) および上田町公民館（室内）
実施日	毎月1、2、3、4木曜日
実施時間	13：30から15：00まで
団体の登録者数	17 人
会費	有（ _____あたり_____円） ・ （無）
講師名	加藤 雅代、林 徹夫
問合せ先	氏名 長谷川 忠平 電話番号 090-2685-9131 ※平日は 林 徹夫へ 080-3633-2719

※当資料は窓口での縦覧及び市ホームページ掲載等により、広く一般に公開します。