


## 団体紹介資料

ふりがな 団体名	ときすいんぐくらぶ <b>ときスイングクラブ</b>
活動内容	<b>高齢者を中心メンバーとした健康維持の活動</b>
団体及び活動内容 のPR	<p>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！</p> <p>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！</p> 
実施場所	<b>上田ふれあい広場(屋外) および上田町公民館 (室内)</b>
実施日	<b>毎月1、2、3、4木曜日</b>
実施時間	<b>13:30から15:00まで</b>
団体の登録者数	<b>17人</b>
会費	有 ( _____ あたり _____ 円) ・ <b>無</b>
講師名	<b>林 徹夫</b>
問合せ先	<p>氏名 <b>長谷川 忠平</b>      電話番号 <b>090-2685-9131</b></p> <p style="text-align: center;"><b>※平日は 林 徹夫へ</b>      <b>080-3633-2719</b></p>

※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。