

## 団体紹介資料

ふりがな 団体名	まいふれんど  マイフレンド
活動内容	フレイル予防の健康体操
団体及び活動内容 のPR	地域の高齢者を中心に、簡単な体操を通して心と体のケアをすることが目的です。 セントラルホール下石にて、毎週 1 回集まって軽い運動をしたり、おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています。
実施場所	セントラルホール下石（下石町清水）
実施日	毎週火曜日
実施時間	午後 1 時 30 分～3 時
団体の登録者数	14 人
会費	○有（ <u>    1回    </u> あたり <u>    500    </u> 円） ・ 無
講師名	切石 洋子 先生
問合せ先	氏名 森藤 八重子                      電話番号 57-6538

※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。