

いきいき貯筋倶楽部

運動習慣の定着

筋力の維持

仲間と交流



日時

5月8日(木)～7月24日(木)
午後1時30分～3時【全10回】

参加費
500円

会場

塩尻東地区センター 多目的ホール

対象者

塩尻東地区在住で65歳以上の方
※介護認定(要介護・要支援)を受けていない方

定員
30人

申込方法

- 参加申込書を塩尻東地区センターに提出
- 右のコードから電子申請



募集期間

4月1日(火)～4月25日(金)

※定員に達し次第、締め切ります

お問合せ

塩尻東地区センター 0263-52-4748
介護保険課介護相談係 0263-52-0280 (内線2133)

令和7年度 塩尻東地区(前期)【いきいき貯筋倶楽部】参加申込書

※下記個人情報、いきいき貯筋倶楽部実施のために介護保険課、健康づくり課で使用し、他の目的で
使用しません

ふりがな				電話番号(自宅・携帯電話)
名 前				
住 所	〒 塩尻市			
生年月日	大正・昭和	年	月	日 性別: 男性 ・ 女性