

# 紀三井寺苑に来て、 からだを健康に保とう！



みんなでやろう！ **わかやまシニアエクササイズ**  
65歳からのいきいき体操

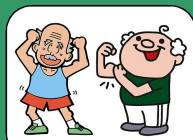
毎週 木曜日 AM10:00 ~ AM11:00 まで

- 9:20 ~ ご自宅までお迎えにあがります！
- 10:00 ~ みんなでやろう！  
65歳からのいきいき体操！
- 11:00 ~ ご自宅までお送りいたします！

**毎週木曜日**

対象者：和歌山市内に居住する介護認定を受けていない  
65歳以上の方で必要と認められた方です！

利用料：参加費無料 定員：10名



インストラクター：中村 幸子（紀三井寺苑） わかやまシニアエクササイズ新規指導者養成研修終了

**※ 上履きをご持参の上、動きやすい服装でお越し下さい！**

**お気軽にお電話ください！**

**参加費無料**

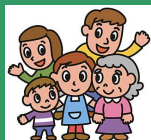
社会福祉法人 紀三福社会

**紀三井寺苑**

〒641-0012

和歌山市

紀三井寺560-2



申し込みはお電話で

TEL (073) 448-2255

