QOL向上講座

この教室は、「QOL(生活の質)の向上」に着目し、教室参加により自身がイメージする生活を長く送ることができる事を目的としております。
QOLの向上させるために教室では、講義に加えて運動の実践も行います。
日常生活の中で、取り組みやすい内容を多く実践して参ります。
少しでも興味を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。

◎実施会場　ふれあい会館
中郡大磯町大磯937-4

◎実施日　令和5年12月4日・11日・18日・25日　月曜日　全4回

◎フォロー教室実施日　令和6年1月29日・2月5日　月曜日　全2回

◎実施時間　午前10時00分～午前11時30分

◎定員　15名（医師から運動を禁止されていない　65歳以上の方）

◎申込方法　広報おおいそ11月号掲載

◎準備　運動しやすい服装と靴でおこしください。

★飲料水（ペットボトルや蓋つきの入れ物に入れてお持ちください）
★タオル（汗拭き用）
★めがね（アンケート記入・資料を見る際に必要な方）
★マスク着用
★検温、血圧（自宅で測定してからお越しください）
★筆記用具

◎参加費　無料

【教室の問い合わせ・連絡先】
大磯町町民福祉部福祉課高齢福祉係　☎61-4100（内線302）
【欠席時の連絡先 】
㈲　ハイライフサポート　☎044-932-8277(平日9:00～17:00)