

# 運動講座

～みんなで楽しく有酸素運動～

日時	令和8年3月3日（火） 10時～11時30分
場所	大磯町保健センター 2階研修室
定員	15名（先着順）
費用	無料
対象	概ね65歳以上の町民
持ち物	動きやすい服装、飲み物
講師	有限会社ハイライフサポート



## ○申し込み方法

令和8年2月2日（月）受付開始  
電話にて

【住所、氏名、生年月日、電話番号】  
を福祉課までお知らせください。



有酸素運動は様々な機能向上が望めます。  
みんなで体を動かしリフレッシュしましょう！

大磯町 福祉課（担当）・生涯学習課共催  
☎ 0463-61-4100（内線316）  
FAX 0463-61-6002