

回覧 お湯っこでリフレッシュコース

あずみの湯 健康教室

参加者募集



10月・11月・12月の企画

10月/ 3(木)5(土)9(水)18(金)19(土)24(木)31(木) 申込期間 9/25(水)~

11月/ 2(土)7(木)13(水)15(金)16(土)28(木) 申込期間 10/25(金)~

12月/ 5(木)7(土)11(水)20(金)21(土)26(木) 申込期間 11/25(月)~

※11月28日(木)体力測定 ※12月26日(木)リハビリ専門職による体力測定結果返却・個別指導

●ヨガコース

講師：日本ヨガ学会会員 池野 芳子
10/3(木) 11/7(木) 12/5(木)



●楽しく民謡踊ろうコース

講師：岩手県民謡指導者連盟会長
藤原真希子
10/9(水) 11/13(水)



●シルバー リハビリ体操

講師：シルリハ八幡平
12/11(水)

●レクリエーションコース

講師：レクリエーション協会
10/5(土) 10/18(金) 10/19(土) 10/31(木)
11/2(土) 11/15(金) 11/16(土)
12/7(土) 12/20(金) 12/21(土)

●健康相談日

10/24(木)
相談員来館…血圧測定や健康面について
気軽に相談できます。



時間：午前**10時30分**～午後**2時30分**

電話での申込制です！**先着順15名まで**

★参加費：**無料** (入浴料・食事代は別途かかります。)

※会 場：綿帽子温泉館 あずみの湯
※対象者：65歳以上(付き添いの方も可)

★バスご利用の方は、送りが午後2時30分となります。 ※その他：バスで無料送迎いたします。

問い合わせ

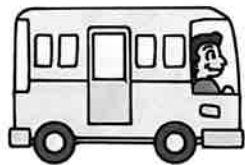
綿帽子温泉館

あずみの湯

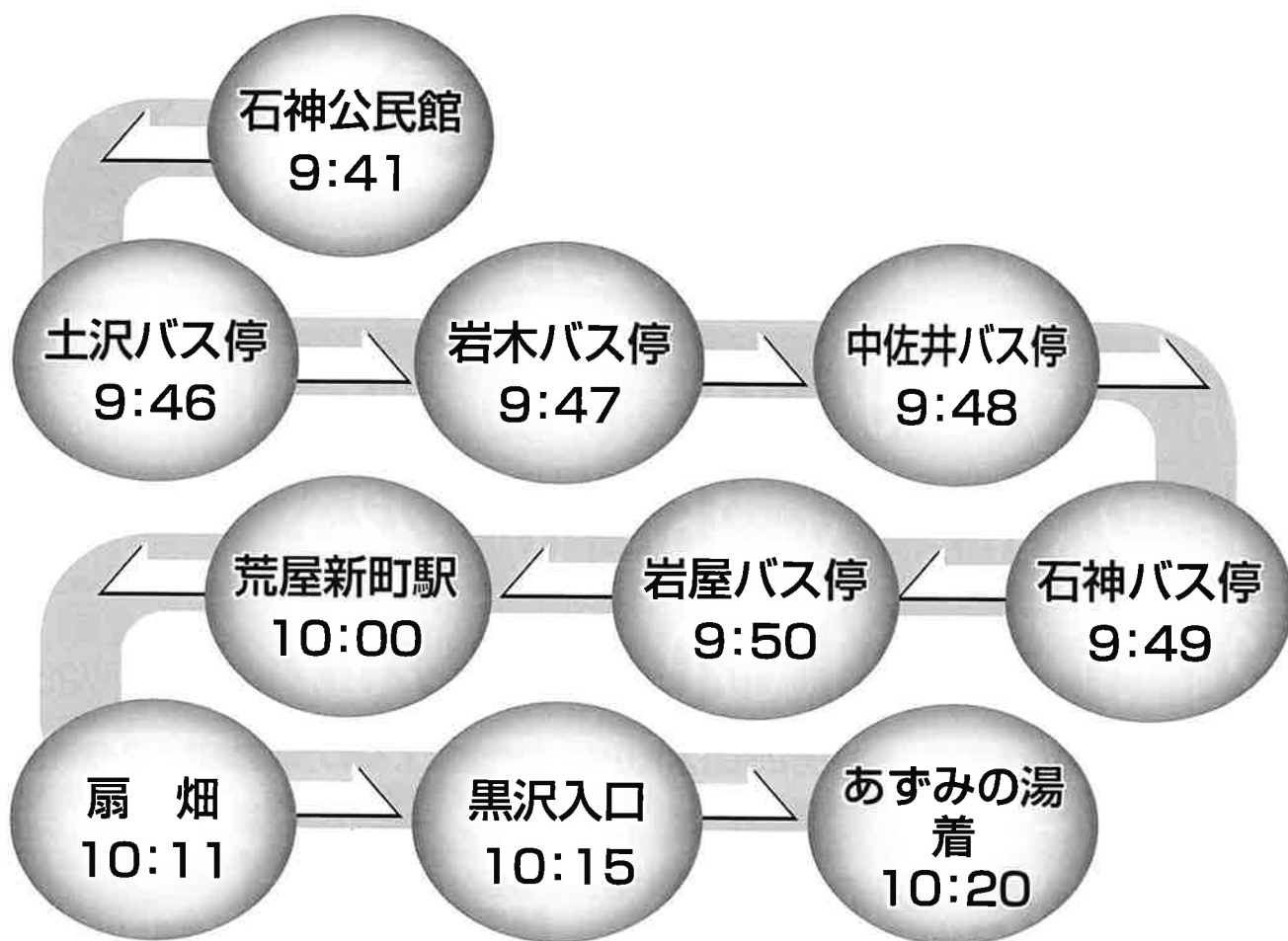
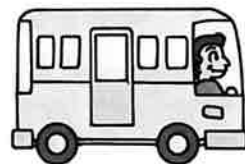
八幡平市細野436-9

電話：72-6811

※健康教室は、介護保険の地域支援事業費を充当し、八幡平市から委託を受けて開催するものです。



あずみの湯 バス運行表



上記以外の場所で乗車を希望する方は、
あずみの湯 ☎72-6811 まで、お問い合わせください。