

まき福祉会 すまいる白寿

3ヶ月チャレンジ

～あなたも主役 オリンピックを体感しよう！～

自分の3ヶ月間の目標を立てて、冬の運動不足を
解消しましょう！！ 今回は冬季オリンピックに
ちなんだ特別プログラムです♪



日程 第1回 2025年12月5日（金）
13:30～15:30

第2回 2026年2月6日（金）
14:30～15:30

第3回 2026年3月6日（金）
13:30～15:30

※1月はお休みです

会場 白寿荘西 2階 白僚のひろば

参加費 各回 500円

全てに参加しなくても大丈夫！
第1回と第3回で体力チェックあり。
3ヶ月の成果を感じましょう♪

持ち物 上履き・飲み物・汗拭きタオル



問い合わせ・申込み

まき福祉会 地域支援課（星野・神田）

TEL: 0256-72-5531



公式ラインにお友達
登録で予約も簡単！