

# シルリハ体操指導者 養成講習会

## 参加者大募集！

シルリハ体操とは「シルバーリハビリ体操」の略称で、  
道具を使わず「いつでも・どこでも・誰でも」できる体操です。

### 日程

6月26日(金)、29日(月)


7月3日(金) 6日(月)、10日(金)

の5日間

時間：9：30～16：00 場所：さわやかハウス

### 対象

- ・町内在住の18歳以上の方
- ・5日間すべてに参加できる方

 参加できない日には後日補講日が設けられます

### 申込方法

6月19日(金)までに直接、電話  
もしくは申込フォームから申込



申込フォームQR

### 申し込み・問い合わせ

矢巾町役場 健康長寿課 成人健康係 (☎ 019-611-2828)