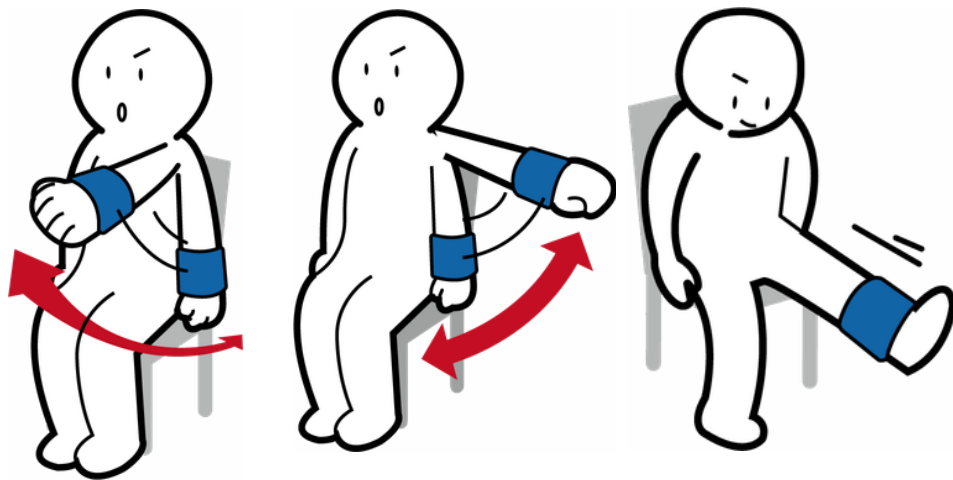


おうちの近くで健康寿命を延ばしませんか？



岡崎ごまんぞく体操体験会

岡崎ごまんぞく体操は週に1回、手足に調節可能な重りを付けて行う介護予防体操です

参加費・対象 参加費無料
65歳以上で岡崎ごまんぞく体操を初めて行う方

日時

2026.11.30 月 13:00~15:30

場所

岡崎市役所 福祉会館201

内容

岡崎ごまんぞく体操の説明と体験、お近くで活動している体操グループの紹介

定員

先着40名

持ち物

動きやすい服装、飲みもの、筆記用具、
血圧手帳（持っている方のみ）

※体調がすぐれない場合は当日午前中(12:00)までにご連絡ください

岡崎市役所長寿課予防係

[窓口・電話受付時間] 平日9:00-16:00

申込締切 2026年11月20日(金)

- 電話、FAXもしくは右の申込フォーム
(あいち電子申請・届出システム)にて
お申込みください。



TEL:0564-23-6837

FAX:0564-23-6520



【申込フォーム】



【市ホームページ】

お申込み