

## 「チャレンジデー2016」当日プログラム企画書

団体等名	厚南 地域・保健福祉支援チーム（厚南校区）		
プログラム名	レッツ！！ケアビクス		
プログラムの内容	音楽に合わせて、ストレッチや介護予防の要素を取り入れた運動を行う。		
実施時間帯	13:00～14:00		
実施場所	厚南市民センター 2階 多目的ホール		
参加人数	約 30 人	事前申込 (該当に○)	要 <input type="radio"/> 不要 <input checked="" type="radio"/>
参加対象者	校区住民		
申込方法			
参加費用 (該当に○)	<input checked="" type="radio"/> 無料	有料	( 円)
問合せ先	厚南市民センター 地域・保健福祉支援チーム 41-8338		
特記事項	動きやすい服装、タオル、飲み物については、各自用意。		