

シニアの元気応援団



脳トレ&体操でスッキリ

1月29日(木曜日)

10時～11時

脳トレやストレッチはご自宅でも継続してできる体操講座です
いつまでも元気でイキイキとした人生を過ごしましょう



対 象：概ね 70 歳以上

講 師：ニッショウスマイルステーション辻堂

塚原 和樹さん (介護福祉士・介護予防運動指導員)

募集人数：30 名 (申込制・先着)

持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物

申込期間：1月15日(木) から 22日(木)

申込方法：電話または窓口



【お問い合わせ先】松林公民館 0467-52-1314

※申込時にお預かりする個人情報は、取り扱いに十分留意し、本事業の実施に係る事務以外には使用いたしません。

※マスクの着用は個人の判断に委ねます。ご了承ください。

※事業参加にあたって心配なことがあればご相談ください。