

# シニアの元気応援団



## 脳トレし＆体操でスッキリ

2月26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：2月12日（木）から19日（木）

申込方法：電話または窓口



【お問合わせ先】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。