

シニア体操



脳トシ&体操でスッキリ

3か月連続講座

5/27.6/24.7/22

(各水曜日) 10時～11時

※どの月からでも始められます

介護予防運動指導員によるシニアのための健康体操

対象：概ね70歳以上

募集人数：30名程度（申込制・先着）

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

申込期間：5月8日（金）から22日（金）

申込方法：電話または窓口

この講座は3か月連続講座ですが、単独月のみのお申し込みも承ります



【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。