お元気体操教室

シニア 元気応援団

～転ばない体づくり～

各回申込制

1/8、2/19、3/19（各金曜日）

13時30分～14時30分

※どの月からでも始められます



場　所　：　松林公民館

対　　象：概ね 70 歳以上

※3/19 のみ、男性または夫婦参加です

講　　師：芳賀　裕子さん（健康運動指導士）

募集人数：各回２０名程度（申込制・先着）

持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物

申込期間：１２月１８日（金）～

申込方法：電話・窓口または申込フォーム

詳細・申込フォームは
こちらから

この講座は各回申込制です。

【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。