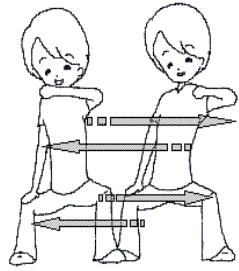
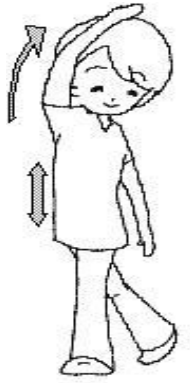


30年度 介護予防教室2

【健康長寿体操教室！】



～ 明るい毎日を過ごすための体操教室です ～

あなたも浅沼先生の体操で健康寿命を延ばしましょう!!

全身を動かし、楽しく体操しませんか？

股関節を動かし力強い足腰を作り、肩まわりの柔軟性をあげて、
若々しい姿勢作りを実践します。

日頃のストレスを発散してリフレッシュ！足腰・関節・筋肉の
衰えを感じているあなた、ぜひご参加ください！！

日 時	平成30年12月12日 (水)
	10:00～11:30 (休憩あり)
会 場	総合福祉保健センター 6階大会議室
講 師	浅沼 美那子先生
定 員	60名 申込み締切り12月7日(金)

※ 当日は運動しやすい服装、靴でおいでください。

※ タオル・飲み物は各自ご持参ください。



申し込み・問い合わせ 中央地区社会福祉協議会
電話・ファックス 442-5145 (不在時は留守電)