

健康体操

これからも健やかに、すごすための体力づくりのお手伝いに、
簡単で無理のない体操をご紹介しますのでお気軽にご参加ください。



6月25日(土)

7月23日(土)

8月27日(土)

9月24日(土)

10月29日(土)

11月26日(土)

12月17日(土)

1月28日(土)

2月25日(土)

3月25日(土)

場 所 北部公民館 1階 大集会室

時 間 午後1時30分～3時

講 師 健康運動指導士 酒井麻千子先生

※自宅で体温を測ってからお越しください。

動きやすい服装でマスクをご持参ください。

ご参加は、お手紙が届いた方に限ります。

問い合わせ、申し込み 北部地区社会福祉協議会

電話・FAX 047-442-5142 (留守電可)

