



令和4年度 介護予防教室 【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 ～

あなたもストレッチ体操で健康寿命を延ばしましょう!!

肩まわりの柔軟性をあげ、股関節を動かし力強い足腰を作り、若々しくスマートな姿勢をつくります。

日頃のストレスを発散してリフレッシュ！ 気持ちよく全身を動かし、楽しく体操しませんか？ 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 令和4年 12月 1日 (木)

9 : 4 5 ~ 1 1 : 3 0 (受付 9 : 3 0 ~)

会 場 きらり鎌ヶ谷市民会館 (中央公民館) 集会室

講 師 浅沼 美那子先生

定 員 4 0 名 申込み締切り 1 1 月 2 5 日 (金)

※ 当日は運動しやすい服装、運動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 4 4 2 - 5 1 4 5 (不在時は留守電)