健康体操講座

5月19日（月）午後1時30分～3時

１人一畳分の場所で
できる健康体操を
椅子に座って行います。

参加費
無料

健康運動指導士

講師　：　新家 浩二 さん

椅子に座ってできる運動や立ってその場でできる運動など、健康に過ごせる体をつくる体操を高齢者施設で指導されています。

場 所　野崎老人憩の家　本館和室

対 象　60歳以上　市内在住者

持ち物　汗拭きタオル、靴下、
水分補給の飲み物
動きやすい服装でお越しください。

申 込　5月7日（水）～　電話、来館、
又は右記ＱＲコードより（先着25人）

お問合せ・申込はコチラ

野崎老人憩の家 ☎879－6076