

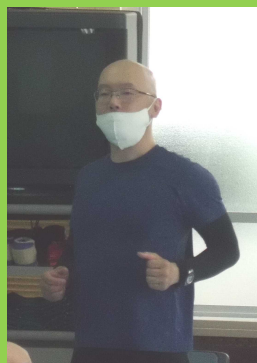
健康体操講座

11月26日（木）午後1時30分～3時

1人一畳分の場所の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、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 野崎老人憩の家

問 合 ☎ 879-6076



11月5日（木）～

先着25名 電話または来館

