

楽しく脳トレ!
しっかり筋トレ!

らくらく健康 体操教室

椅子にすわりながら楽しくフレイル予防♪

- 日時
- ① 1月15日 (月)
 - ② 1月29日 (月)
 - ③ 2月5日 (月)
 - ④ 2月19日 (月)

午後1時30分から3時まで
(4回すべてこの時間です。)

講師

三浦 弘 先生

(フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士)



受講料 無 料

定 員 40名

会 場 古里公民館 多目的ホール

持ち物 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

服 装 動きやすい服装でお越しください。

受 付 12月15日 (金) 午前8時30分～

古里公民館窓口もしくはお電話でお申し込みください



マスクの着用にご協力をお願いします。

古里公民館 ☎295-9707