

体力づくり健康体操

第1回11/1(火)13:30~14:30 (後期)

★日程★ 13:30~14:30全火曜10回
11/1・11/15・12/6・12/20・1/17
1/31・2/7・2/21・3/7・3/21

健康体操!! みんなでニコニコ
仲間づくり・生きがいづくり



転倒予防!



- ・対象：シニア（60才～）
- ・定員：16人
- ・参加費：3,000円（全10回）
- ・〆切：10/26まで

講師：新井 恵氏

- ・体力づくり指導協会高齢者
体力づくり支援士
- ・チェアエクササイズインストラクター

★申込先 中屋敷地区センター
瀬谷区中屋敷2-18-6 ☎304-3100