

男性シニアの 身体メンテナンス

初回 4月14日（金）

<4/14・4/28・5/12・5/26・6/9・6/23
7/14・7/28の金曜日の全8回>

おすすめ!

運動苦手でも大丈夫。
外出する目的がない——。
そうした閉じこもりは、
認知症の引き金にもなる
といわれます。
一緒にチャレンジ!!



ピラティス
ヨガインストラクター
講師：松宮千夏子氏



- ❖時間：13:30～14:30
- ❖対象：シニア男性
- ❖定員：14人
- ❖費用：2,800円（全8回分）
- ❖〆切：4月7日まで電話または窓口まで

中屋敷地区センター TEL 045-304-3100