



元気運動

チェア エクササイズ



転倒予防

第1回目

6/6(火)13:30~14:30

★日程★ (火曜全10回)

6/6・6/20・7/4・7/18・8/1・8/22
9/5・9/19・10/3・10/17



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

- ❖シニア（60才～）16名
- ❖参加費3,000円（全10回）
- ❖〆切5/28