

(中期)

男性シニアの 身体メンテナンス

初回 8月25日(金)

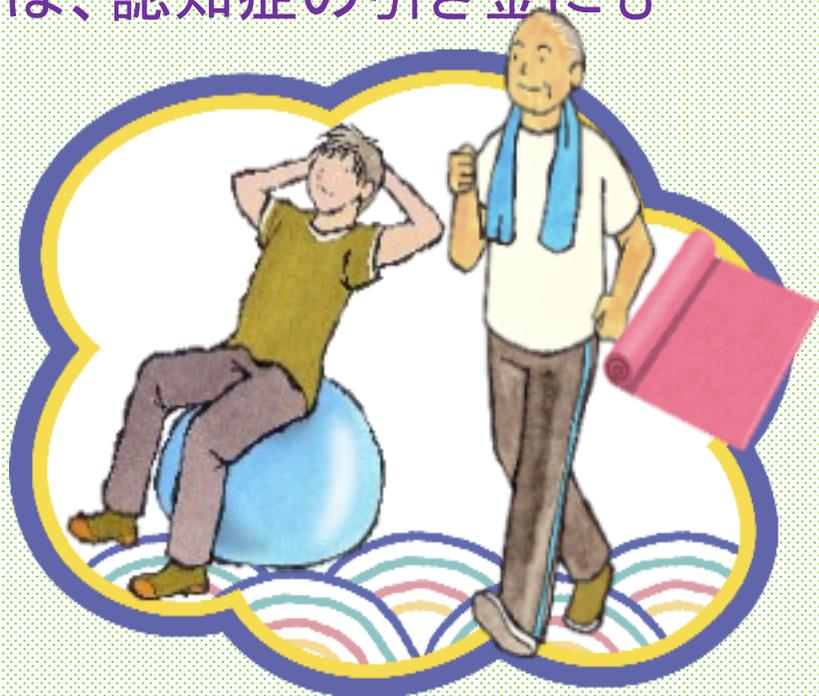
13:30~14:30

<8/25~12/8の第2.4金曜日の全8回>

- ◆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



❖対象:シニア男性(60才~) 定員:16人

❖費用:2,800円(全8回分)

❖〆切:8/20日まで電話または窓口まで

中屋敷地区センター 304-3100