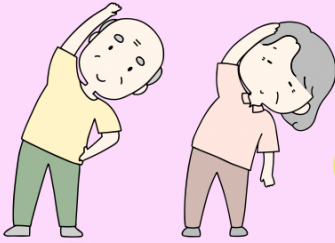


カラダ・アタマ・ココロを整えよう！

はっらっ体操



藤の台

健康運動指導士
介護予防運動指導員
講師:西村 豊恵 氏

参加費
無料

令和7年10月3日(金)

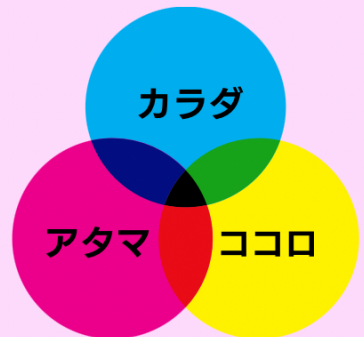
時間 9:45～11:00

会場 藤の台分館 大会議室

入間市上藤沢406-31

- ✓ 市内在住おおむね65歳以上
- ✓ 事前の予約が必要
- ✓ 各自で水分をご持参下さい
- ✓ 運動が出来る服装でお越し下さい

＊椅子に座って行う運動です♪



お申込み・お問合せ

入間市藤沢地域包括支援センター

お電話又は窓口でお申込みください。

☎ 04-2960-6307