

カラダ・アタマ・ココロを整えよう！

はっらっ体操



1

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5月20日(火)

時間 13:00~14:00

会場 藤沢地区センター 2階 洋室A

入間市下藤沢5-17-1

- ✓ 市内在住おおむね65歳以上
- ✓ 定員30名事前の予約が必要
- ✓ 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