

カラダ・アタマ・ココロを整えよう!

はっらっ体操



2

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30日(金)

時間 10:00~11:00

会場 東上セレモニーホール 2階

入間市下藤沢1-4-10

- ✓ 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