

カラダ・アタマ・ココロを整えよう!

はっらっ体操

♪椅子に座った運動です♪



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
500円
(1回につき)

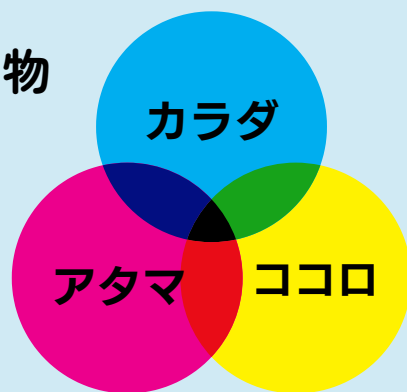
事前申し込みが必要です!

4/23(木) 5/14(木) 6/11(木)
6/25(木) 7/9(木) 7/23(木)

時間 13:15 ~ 14:30

会場 藤沢地区センター 1階大会議室

- ✓ 持ち物: 参加費、フェイスタオル、飲み物
- ✓ 定員30名 (先着順)
- ✓ 藤沢地区在住おおむね65歳以上
- ✓ 今後、サークルに移行予定です



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