

100歳まで楽しむ!

からだと脳の健康体操

いつまでも元気に、毎日を楽しもう!



体を動かして
元気に!



脳を刺激して
イキイキ!



日時

10月13日、27日、11月10日

全3回 毎回火曜日 午後1時30分～3時



内容

からだと脳を動かす健康体操



講師

竹前 知香 さん



定員

市内在住の方 15名



持ち物

飲み物、運動のできる服装



お申し込み

9月10日(木) 午前9時～



お問い合わせ・お申し込み

中央公民館

電話

22-2691