

からだ元気アップ↑教室

～体操教室&ミニ講座～

【場 所】 第2育秀苑 地域交流スペース（羽沢2-8-16）

【時 間】 14時00分～15時00分

【日 程】

令和6年4月19日（金）	10月18日（金）
5月17日（金）	11月15日（金）
6月21日（金）	12月20日（金）
7月19日（金）	令和7年1月17日（金）
8月はお休みです	2月21日（金）
9月20日（金）	3月21日（金）

【内 容】 前半：椅子に座ってできる体操を行います。
後半：管理栄養士さんや薬剤師さんの講義を行います。

【持ち物】 お飲み物とタオルをご準備の上お越しくください。

【定 員】 先着15名様まで

【申込み】 予約制になりますが、人数に満たない場合は当日でもご参加可能です。次回開催日の前日までにお電話にてお申込みください。

《申し込み・連絡先》

第2育秀苑地域包括支援センター

TEL03-5912-0523