

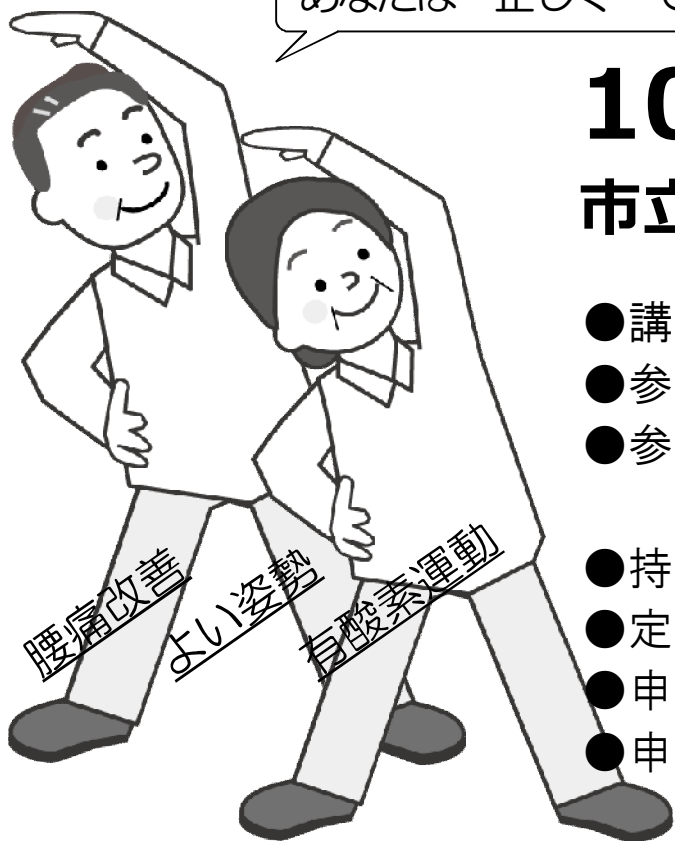
●シニアのための健康づくり教室 in 東淵野辺●

第1弾

再発見!! ラジオ体操

あなたは“正しく”できていますか?

ラジオ体操は、健康増進のためにとってもよく考えられた体操です。正しい方法やポイントを学んで、体操の効果を高めましょう!



10月5日(土) 午前10時00分~11時30分
市立淵野辺東小学校 体育館

- 講師……平岡亮一さん(健康運動指導士)
- 参加費……無料
- 参加資格…65歳以上の方、
運動に支障のない方
- 持ち物……上履き(スリッパ不可)、飲物、タオル
- 定員……40名程度
- 申込み……下記へお電話下さい
- 申込締切…9月25日(水)



高齢者の方の
総合相談窓口

大野北地域包括支援センター

TEL 042-768-2195