

令和8年度 第1期

からだスツキリ！ くすのき体操

日時

4月7日・14日・21日・28日（全4回）
火曜日
10時～11時半

人数

40人

対象

市内に住所を有する60歳以上の方

内容

体幹を鍛えて、からだを整える体操

持ち物

ヨガマット（必須）
動きやすい服装
汗拭きタオル
フタつきの飲み物

申込み

3月25日（水）～30日（月）
開館時間内に本人が直接申込み
（電話可・申込み順）

問合せ

老人福祉センターくすのき荘
電話 048-979-6600
開館時間 午前9時半～午後4時

