

からだスッキリ！ 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

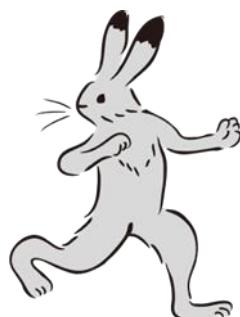
持 ち 物

ヨガマット (必須)

動きやすい服装

汗拭きタオル

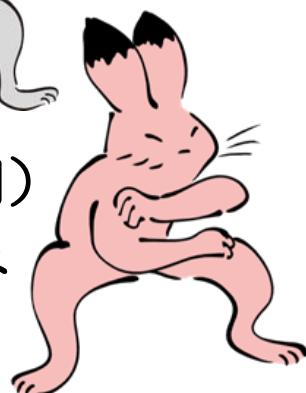
フタつきの飲み物



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