

令和8年度 第2期

からだスツキリ！ くすのき体操

日時

8月4日・18日・25日（全3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

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

7月21日（火）～26日（日）
開館時間内に本人が直接申込み
（電話不可・申込み順）

※7月22日（水）以降、定員に
満たない場合は、電話受付可

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

