

健康柔体操



【日 時】 9月18日、10月2日、16日、30日、
11月6日、20日の金曜日（全6回）

午後1時～2時30分

【内 容】 柔道整復師による柔道の動きを取り入れた体操。
毎回、運動前後に健康チェックと機能訓練を実施。

【会 場】 老人福祉センターひのき荘 多目的ホール

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方 20人

【参加費】 無料

【持ち物】 室内運動靴、タオル、飲み物

【申込み】 9月4日（金）午前9時30分から本人がひのき
荘へ申込み。定員になり次第締め切ります。

※代理または電話での申込みはできません。

【問合せ】 老人福祉センターひのき荘

 048-973-7903