令和8年度

ふれあいデー ゆりのき ふれあい体操

毎月第３土曜日

さまざまな道具を使った健康体操



ボール

セラバンド

ラダー
トレーニング



見学だけでもOK！

皆様のご参加お待ちしています。

【開催日】

１１月２１日（土）
１２月１９日（土）
１月１６日（土）
２月２０日（土）
３月２０日（土）

【時間】

１０：００～１１：００

【会場】　多目的ホール

【参加方法】

市内にお住いの方であれば、どなたでも参加することができます。
（申込み不要　当日会場へ）

老人福祉センターゆりのき荘

☏048-992-6601　開館時間 9:30～16:00