

第39回からきだ菖蒲館

地域健康・医療講座

けんこうちょきん

健幸貯筋体操

いつまでも自立して元気に生活をするための身体づくり！

体力アップ・筋力アップ

脳トシで認知症予防

ストレッチで柔軟性アップ

椅子やマットを使って体操しよう！

★日時：2019年 **11** 月 **4** 日（月）14:00～15:30

★場所：菖蒲館2階ホール

★定員：30名(当日会場にて受付 先着順)

★対象：概ね65歳以上

★持ち物：タオル又は手ぬぐい、室内用運動靴、飲み物

★参加費：100円(保険代ほか)

※動きやすい服装でお越しください

講師：石田 都恵氏

健康運動実践指導者

主催：唐木田コミュニティセンター運営協議会

健康スポーツ部会 TEL042-338-6333

