

はじめて体験 《介護予防体操》

楽しくカラダを動かしましょう



1年後も5年後も
元気で動ける体でいるための
介護予防体操です。
ストレッチ・姿勢とウォーキング等々
一緒にカラダを動かしませんか？

①3月14日(火) ②3月28日(火)

午前10時～11時

定 員： いずれも6人 ※応募者多数の場合は抽選

参加費： 100円

会 場： 公民館 大集会室

講 師： 時本 茂さん（介護予防運動指導員）

共催： ひまわり同好会

申込締切：①2月27日(月)

②3月13日(月)

【お問合せ】 大阪狭山市立公民館
〒589-0021 大阪狭山市今熊 1-106
TEL:072-366-0070 TEL:072-366-0081