

地域まちづくり推進事業
地域福祉活動事業

いきいき運動教室



～転ばない体力づくりと毎日いきいき楽しく生活していくために!!～

- 開催日 原則毎月第4火曜日
(都合により変更あり)
- ところ 光交流館 会議室
- 持ち物 室内用運動靴・タオル・マスク
飲み物(水分補給用)
- 対象 中高年齢者ならどなたでも
- テーマ ストレッチ体操・リズム体操等
- 指導 福山市運動普及推進員

《前期日程》

✓4月22日(火)

✓5月27日(火)

✓6月24日(火)

✓7月22日(火)

✓9月30日(火)

*8月はお休みです。

問合わせ
主催

光交流館 ☎925-4258
光学区まちづくり推進委員会
光学区の福祉を高める会

