

いきいき

運動教室

地域まちづくり推進事業 地域福祉活動事業

【後期日程】

- * 10月28日
- * 11月25日
- * 12月23日
- * 1月27日
- * 2月24日
- * 3月24日



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 毎月第4火曜日

10:00~11:30

☆ところ 光交流館 会議室

☆対象 中高年齢者

☆持参物 室内用運動靴・タオル・飲み物（水分補給用）

☆テーマ ストレッチ・筋力トレーニング・フレイル予防等



問 合 せ
主 催

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