



夏の運動講座

涼しい室内
で運動！

これからもいきいきとした生活をおくっていただくために運動を取り入れていきましょう。ストレッチや筋トレ！みなさん、楽しみながら身体を動かしましょう。

開催日	内容	申し込み
7/17(金) 13:30~14:45	スローエアロビック 講師 松本しのぶ氏	7/1 (水) 10時~
8/21(金) 13:30~14:45	リズム体操 講師: 鵜殿真理子氏	8/3 (月) 10時~

前回のご案内より会場が
変更になっています

場 所: 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員: 25名

対 象: 65歳以上の方

参加費: 無料

持ち物: タオル/飲み物

申込み: 上記受付日の**10時~**電話または窓口へ
定員になり次第 〆切

※当日は動きやすい服装・靴でご参加下さい。

【お申込み・お問合せ】

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話: 045-435-2906

