

2026運動講座

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、定期的に運動を取り入れていきましょう。

大人気の運動講座5回コースです。複数回の申し込みは可能ですが、都合が悪くなったらキャンセルのご連絡をお願いします。

開催日	講師	申込み
9月18日(金)	スローエアロビック 講師：松本しのぶ先生	9月1日 10時より ご都合の良い日を選んで申込みをしてください。
12月18日(金)	スローエアロビック 講師：松本しのぶ先生	
1月15日(金)	リズム体操 講師：鵜殿真理子先生	
2月19日(金)	玄米ダンベル体操 講師：表 和美先生	
3月19日(金)	音楽で介護予防 講師：高橋亮太郎先生	

場 所:神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

時 間:13:30～14:45

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

