

シニアのための体操と 脳トレ・レクリエーション講座

参加者募集

～介護予防のために考案された体操です。高齢の方も安全に行うことができます。

ウォーミングアップでラジオ体操をします。

動きを確認し、ラジオ体操の効果を確認しましょう！～

【日時】 9月11・25日 10月9・23日
11月13・27日（全6回 金曜日）
午後1時30分～3時30分

- 【場所】 ふれあい交流センターいたや 大広間
【講師】 寄川 鏡子先生他
【対象】 市内在住の60歳以上の方
【定員】 20人（応募多数の場合抽選）
【費用】 無料
【持ち物】 マスク・水分補給用飲料・動きやすい服装
【申込期間】 8月7日（金）～8月21日（金）
【申込方法】 電話または直接窓口へお申し込み下さい。
【問い合わせ】 ふれあい交流センターいたや
〒430-0928 浜松市中央区板屋町 596
TEL : 053-413-5570

