

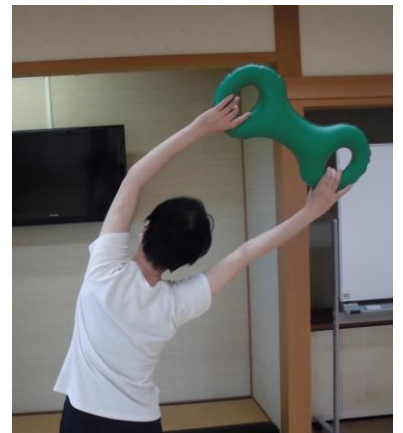


体操用具を使って、
無理なく体を動かします。
用具は無料で貸出します。

—北部福祉センター主催—

らくらく体操講座

- ★対象 市内在住 60 歳以上の方
18 歳以上の障がいのある方
- ★日時 10月6日、20日、11月3日、17日、12月1日、
15日 いずれも金曜日 午後1時30分～午後3時
- ★会場 北部福祉センター 2階 集会室
- ★講師 酒井 みつ江氏、坂場 三枝子氏
- ★持ち物 大判バスタオルまたはヨガマット
水分補給用飲み物
- ★参加費 無料
- ★定員 12名
- ★申込 令和5年9月7日(木)午前9時からセンター窓口にて受付を開始します。9月15日(金)午後4時までに定員を超えた場合は抽選となります。



(申込み・問合せ先 北部福祉センター 電話 97-5000)