



まんぷく

万福体ぞう

4月 6日(木) 10:30~11:30

4月21日(金) 13:30~14:30

5月 9日(火) 10:30~11:30

5月26日(金) 13:30~14:30

内 容 イスを使った筋トレ、ストレッチ、口腔体操、脳トレ

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方

場 所 総合福祉センター2階なつかし学級

定 員 10名

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、水分補給用の飲み物、マスク

その他 申し込み不要



お願い: 来館前に自宅での検温をお願いします。

発熱、体調不良等の症状がある方は、参加をご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止する場合があります。