

イスに座って楽しく体を動かしましょう！
 タオルを使うことで、無理なく運動できます。

イスに座ってできる！ タオル筋トレ

日程	4月24日(木)	5月22日(木)
	6月26日(木)	7月24日(木)

10:30~11:30

- 場 所 総合福祉センター2階 なつかし学級
- 対 象 市内在住の概ね65歳以上の方
- 定 員 10名(先着順)
- 講 師 大須賀 あつ子 氏
 (愛知県健康づくりリーダー)
- 持ち物 約80cmの長さのタオル、動きやすい服装、飲料
- 参加費 無料
- 申込み 4月8日(火)から4月23日(水)まで
 火曜日から土曜日
- 電話・窓口にて受付 定員になり次第終了

