

ハハハ体操サロン

イスに座り、棒を使って行う体操です。体の状態に合わせて無理なく参加できます。



『検温』『手指消毒』『マスク着用』のうえご参加ください。

- 日 時 令和5年4月から令和6年3月まで 全23回
毎月第1・3金曜日 午前10時から午前11時まで ※福祉センター休館日はお休みです。
 - 場 所 西部福祉センター 1階 交流ルーム
 - 対 象 市内在住60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人、サロン活動に関心のある人
 - 協力者 中村 真里子 氏（愛知県健康づくりリーダー）
 - 申込み 当日受付 ○参加費 無料
 - 体操で使う棒が必要となります。お持ちの方はご持参願います。棒を持っていない方は、講師から1回50円でレンタルできます。
 - 定 員 なし
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります。

問い合わせ先 西部福祉センター 72-6616