

令和5年度

＼足腰の強化！血流UP！おなかの引締め／

ボールでエクササイズサロン



※写真はイメージ

- ◆開催日 **毎月第1・3水曜日**
- ◆時間 **午後1時30分～3時**
- ◆会場 **作野福祉センター 1階 テイルーム**
- ◆対象 **市内在住の60歳以上の方、障がいのある方
地域福祉活動に関心のある方**
- ◆指導者 **岡本 良子 氏**
- ◆年間日程

月	開催日(全て水曜日)	
6月	7日	21日
7月	5日	19日
8月	2日	16日
9月	6日	20日
10月	4日	18日
11月	1日	15日
12月	6日	20日
1月	17日	
2月	7日	21日
3月	6日	20日

- ◆その他 **バスタオルを持参し、運動に適した服装でお越しください。
バランスボールはお貸しできます。(お持ちの方はご持参ください。)**
- ◆問い合わせ先 **作野福祉センター：TEL 72-7570**

※日程は都合により変更する場合がありますので必要に応じて確認をお願いします。