

夏の介護予防体操



参加者募集！

健康的な将来のために！

今から予防体操をしてみませんか？

講師：及能 健太 サンスポーツクラブ

(介護福祉士 介護予防運動指導員 健康運動実践指導者)

日時：令和4年7月23日(土)

10:00～11:00

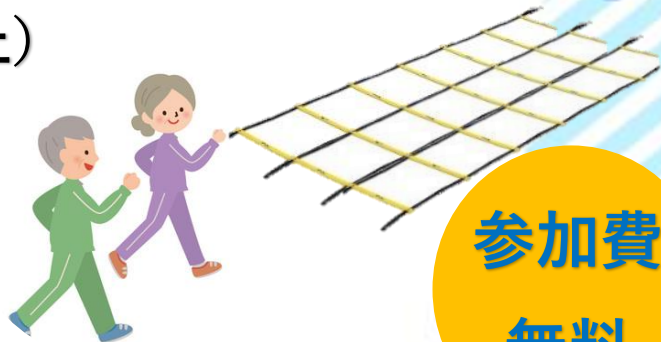
場所：2階交流スペース

定員：15名(申込順)

持ち物：マスク着用、水分補給用の飲み物、

タオル、動きやすい服装、運動靴でお越しく下さい

対象者：高齢者コーナーにご登録のある方



参加費
無料

お申し込み：令和4年7月10日(日)9:00より、
2階受付、またはお電話でお願い致します。

(17:00まで)

直通☎0138-86-6827

※お申し込み順です。

定員になり次第締め切らせて頂きます。

