

みんなで介護予防・リフレッシュ体操 (全2回)

コロナ過、硬くなった筋肉をほぐして
心も体もリフレッシュ!!

講師 長坂 由加さん(健康運動指導士)

日時 ①11月22日(水) ②12月13日(水)

10時～11時30分

場所 志木市第二福祉センター

対象 2回とも受講できる人

65歳以上で医師から運動を止められていない人
福祉センター利用資格のある人

定員 30人 先着順

持ち物 動きやすい服装(スカート不可)、飲み物、タオル

申込み 11月10日(金)から20日(月)まで

直接または電話(☎048-476-4122)で