

みんなで介護予防

リフレッシュ体操

カラダとこころをほぐす体操
筋肉の役割が学べます

講師 長坂 由加さん(健康運動指導士)

日時 5月30日(金) 10時～11時30分

場所 志木市第二福祉センター(志木市柏町3-5-1)

対象 65歳以上で医師から運動を止められていない人
※新規利用の人は利用券の作成が必要です

定員 30人 先着順 定員にない次第申込終了

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 5月12日(月)～26日(月)

窓口または電話(☎048-476-4122)で

受付時間 9時～16時30分