

みんなで介護予防 リフレッシュ体操教室

カラダとこころをほぐす体操
筋肉の役割が学べます

日時 9月26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

講師 長坂 由加さん(健康運動指導士)

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 9月11日(木)～22日(月)まで 定員になり次第申込み終了
窓口または電話(☎048-476-4122)で
受付時間 9時～16時30分



第二福祉センター
ホームページ