

# 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

**日時** 11月28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** 11月11日(火)～25日(火)までに  
窓口または電話(048-476-4122)で  
定員になり次第申込終了  
受付時間 9時～16時30分



第二福祉センター  
ホームページ