

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 2月27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



第二福祉センター
ホームページ

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 2月12日(木)～25日(水)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)