

シルバー健康体操教室を開催します！

シルバー人材センターでは、高齢者の方がより健康に過ごせるよう健康づくりを目的とした健康体操教室を開催いたします。お友達と一緒に、楽しく体を動かしてみませんか。

日 程	場 所	定 員
10月 13日（金）・27日（金）の2日間 午後1時30分から1時間程度	田辺市シルバー人材センター 2階会議室	10名程度

- 定 員：10名（事前申込が必要です。先着順）
- 申込先：田辺市シルバー人材センター TEL0739-24-0399
- 対象者：田辺市在住・60歳以上の方。（会員以外の方でも申込可）
- 参加される方は、運動靴（室内用）・水分補給の飲み物をご持参下さい。
- 講師名：森 恭子先生