

シルバー人材センター会員互助会からのお知らせです

転倒防止
健康な身体作り

正月太り解消！
運動不足解消！



元気で長生き!!



健康体操講座

講師：本林 洋子 先生
(健康運動指導士)

令和5年2月21日

13:30~15:00

生きがいセンター3階 集会室

コロナ禍で外出や運動をする機会が減っていませんか？

身体を動かすことで、心も一緒にリフレッシュしましょう！

適度な運動は、転倒などのケガの防止につながります。

当日は、音楽に合わせて身体を動かしたり、椅子を使って軽度な運動を行います。自宅に帰ってからもできる運動も教えてもらえますよ！

先着25名

令和5年1月4日(水) 申込スタート



予約先

刈谷市シルバー人材センター事務局

☎0566-23-6419

自分のために、家族のためにいつまでも元気でいよう！