

# 女性の集い

市内にお住まいの60歳以上の女性参加も大歓迎です。

お友達をお誘いあわせのうえお申込みください。

～お家でできる健康体操～ **健康グッズお土産付き**

内容 ①健康紙芝居・お家でできるストレッチ実体験

講師：カーブス 認定スターコーチ

②シルバー人材センターの紹介

参加費 **無料**

徳山地域：令和6年9月25日（水）

9：30～12：00

場所：周南市徳山保健センター 健診ホール

申込み：電話にて先着順で受け付けます。申込締切日：9月13日

南陽地域：令和6年10月18日（金）

9：30～12：00

場所：周南市新南陽ふれあいセンター 中会議室

申込み：電話にて先着順で受け付けます。申込締切日：10月7日

（公社）周南市シルバー人材センター

申込先： 0834-25-6262