

健康維持・体力向上・認知症予防におすすめ！

のびのび



健康体操教室

身体に負担のかからない、自宅でも簡単にできる体操やストレッチです。お知り合いを誘って楽しく身体を動かしてみませんか？

病気やケガのない体づくりを一緒にしましょう！

日時 毎月第3金曜日午後1時30分～2時30分

場所 高浜町地域福祉総合センター 1階 多目的ホール

内容 ストレッチ・体操

講師 おおい町フィットネスセンター アクアマリン 三木 剛 先生

対象者 おおむね60歳以上

持ち物 飲料・ヨガマット(バスタオル)

参加費 無料

《お問い合わせ》

高浜町シルバー人材センター

72—7030

お気軽にお問い合わせください♪

