

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(レジャーマット)

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♪



のびのび体操に参加の皆さま

いつもご参加いただきありがとうございます。
新施設の開催場所は、**床面が固く下足OKの**
多目的ホールとなります。

床面をカバーする『**ヨガマット**』

『**厚手のバスタオル**』 『**レジャーマット**』
等をご持参ください。ご協力お願いします。



《お問い合わせ》

シルバー人材センター

担当：西野

72—7030

