浜田地区社会福祉協議会主催『健康体操教室』

ロコモーション トレーニング

ロコモ予防で健康長寿　元気で素敵な明日のために！

日　時　3月9日(木)　　13:30～14:30

会　場　新正公会所

持ち物　大きいタオル（バスタオル）

水分摂取の為の飲み物・汗拭きタオル

・運動しやすい服装

・足元が冷えるため上靴をお持ちください

内　容　たちみゆきさんによる健康体操の指導

（体操終了後、懇親会をおこないます）

日ごとに春を感じることが増えてきましたね。
毎月１回、楽しくトレーニングを続けることで、体力も仲間もパワーアップ!!
みんなで笑って和やかに骨・関節・筋肉を鍛え、要介護の危険度を減らしましょう！

☆　初めての方もお気軽にご参加ください!!　☆

お問い合わせは　中部地区団体事務局まで
ＴＥＬ/ＦＡＸ　３５６－１５８８　月～金　９時～１７時（祝日を除く）

次回日程　4月13日（木）13：30～

回覧									