港地区『健康体操教室』

笑和（しょうわ） ホ ネ ホ ネ ク ラ ブ

初めての方も大歓迎！お友達も一緒にご参加ください!!

12月・1月はお休みになりました。

今年は暖冬と言われていますが、油断して風邪をひかないように気を付けてください。
さあ、今月もロコモーショントレーニングでいい汗をかきましょう。
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！

申込み・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　　2月28日（木）第4木曜　13：30

回覧									