

らくらく健康体操



開催のお知らせ



みんなで楽しみながら、
健康寿命を延伸!

★カフェコーナー開設★
教室開催日の13時～16時限定
和室にておくつろぎください
(コーヒー、お茶無料)



- 期 日 令和7年1月9日(木)～3月18日(火) 毎週火・木曜日(全18回)
※1/14(火)、2/25(火)は休館日のためお休み
- 時 間 13時30分～14時15分
- 会 場 スター武道場
- 対 象 成人男女(高齢者向け)
- 定 員 50名(定員超過の場合抽選)
- 内 容 脳活性化プログラム、筋力運動、体幹トレーニング等
- 料 金 1日100円(施設使用料)
- 申 込 12月10日(火)10時～12月20日(金)21時まで
※お電話にてお申込みください **スター 2-2261**
- 指 導 スター職員
- その他 1月30日(木)14時30分から地域包括支援センター職員による介護に関する講話及び個別相談会を予定しております。こちらもぜひ、ご参加ください。

