

「いきいき健康教室」参加者募集！

楽しく、無理なく体を動かすことで認知症予防、転倒骨折予防を図り、いつまでも若々しく心身ともに健康な生活を送りましょう。

【日 時】令和6年5月8日、15日、22日、29日、6月5日
午後1時30分～3時30分 全5回 毎回水曜日

【会 場】西公民館 2階講義室

【対 象】市内在住の健康増進に関心がある人

【定 員】15人 【費 用】無料

【講 師】山田 秀一 先生 スポーツインストラクター

【持ち物】運動のできる服装、飲み物、ヨガマット（大判のバスタオルでも可）
上履き（運動靴）等

【申込み】令和6年4月18日（木）午前9時から受け付けます。
電話受付は9時30分から受付します。

