

東口ますます元気教室

寒さに負けない体づくりをしよう

冬場も元気に過ごすためのトレーニング

12月18日(水)10:00~11:30

榴ヶ岡市民センター 1階 ミーティング室1

講師

リハビリ特化型デイサービス
カラダラボ宮城野
日下 恵介 氏

参加費無料

対象・定員

おおむね60歳以上の方・25人程度

持ち物

動きやすい服装・上履き・飲み物



申込方法

12/4(水)10:30~
榴ヶ岡市民センターへ
電話(022-299-5666)
または窓口へ【先着順】

参加にあたって

- ・マスクの着用は任意となります。
- ・感染症対策として手指消毒のご協力をお願いします。
- ・講座の様子を撮影し、広報や報告に使用します。あらかじめご了承ください。

■お問合せ・お申込み■

榴ヶ岡市民センター TEL:022-299-5666 FAX:022-299-5690

お申込み時にお預かりした個人情報は講座運営以外の目的には使用しません。
この紙はリサイクルできます。