

ハッスル体操

仲間と楽しく動いてあなたの笑顔と
元気をパワーアップ!

シナフソロジーで脳トシもぼっちい♪

ココロもからだも

ハッスル!ハッスル!!

参加費
1回200円

【日時】 毎月第1・3 火曜日

10時 ~ 11時

☆4月より開始☆

【場所】 川島地域ケアプラザ 多目的ホール2階

【講師】 山口 恵美子 先生

【対象】 おおむね65歳以上の方

※川島地域ケアプラザの体操教室に参加されたことがない方

【持ち物】 室内履、タオル、飲み物

<お申込み・お問い合わせ>

川島地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL 370-1550 (代表)

担当: 石澤

