

元気アップ! 体操

7・8・
9・10月分

参加費
無料

1人ではなかなか出来ない運動を中心に、
健康づくりに興味がある方一緒に体を動かしてみませんか?

! キャンセルの場合は
必ずご連絡ください

ご好評につき
開催!

午前の部

第1木曜日10:00～11:00
(9:30～受付)

場所 福祉センター3階
※8月・9月のみ福祉センター2階

午後の部

水曜日 13:30～14:30
(13:00～受付)
7月26日・8月21日・9月18日

場所 福祉センター3階

定員 15名

飲み物や
タオルなど各自で
ご準備下さい。

福祉センター窓口・電話にて事前申し込みが必要になります。(申し込みは本人に限ります)
※来所時、各自血圧測定があります(最大血圧160mmHg以上は体操中止となります)

申込み先

那珂川市社会福祉協議会 TEL 092-952-4565

