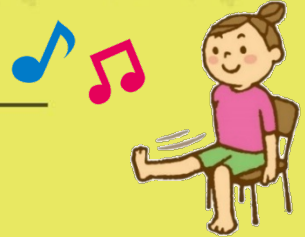


2月のイベントレッスン

各回定員
18名

健康リズム体操

- ・イスに座って無理なく簡単にできる
体操で健康に過ごせる体を作りましょう！

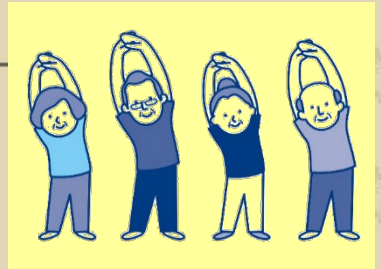


2/6(金)・2/13(金)・2/20(金)・2/27(金) 9:30～10:15
2/10(火)・2/25(水) 13:30～14:15

各回定員
16名

おとっとと防止体操教室

- ・バランス感覚や筋力を鍛え、転倒の予防を
目指します！

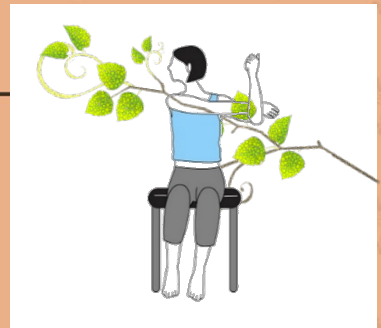


2/5(木)・2/19(木) 10:00～10:45

各回定員
18名

椅子ヨガ

- ・無理なく続けられる椅子にすわったままの
やさしいヨガ



2/2(月)・2/16(月) 13:30～14:15

参加費 : 550円 (1回)

※参加費は、当日現金にてお支払いください。

場 所 : 2階 多目的ルーム

持ち物 : 運動できる服装・タオル・飲み物

※室内シューズは必要ありません。

当日は券売機でチケットをご購入後、
2階へお越しください。

お申込は
1月28日(水)
10時より
電話受付開始
(要事前予約)