

リフレッシュ体操教室

9月広報にて募集予定

令和6年度 リフレッシュ体操教室

目的
・ロコモティブシンドローム予防（寝たきり、介護予防）
・元気で長生き、脳も心も体も元気

日時 午後1時30分 ～ 午後3時00分

【 全10回 水曜日 】 ※日程は変更する場合があります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
10月2日	10月16日	11月6日	12月4日	12月18日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
1月15日	1月29日	2月5日	2月19日	3月5日

会場 知スギ薬局知立福祉アリーナ館内 柔道場

定員 30名

受講料 一般 1,850円 65歳以上 1,200円

持ち物 運動のできる服装 汗拭きタオル 水分補給飲料