

# リフレッシュ体操教室

9月広報にて募集予定

## 令和7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15日	10月29日	11月5日	11月19日	12月3日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
12月17日	1月7日	1月21日	2月4日	2月18日

会場 知スギ薬局知立福祉アリーナ館内 柔道場

定員 40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