

リフレッシュ体操教室

9月広報にて募集予定

令和8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7日	10月21日	11月4日	11月18日	12月2日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
12月16日	1月6日	1月20日	2月3日	2月17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 2,000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