

イスに座って楽しく体操をしましょう！
タオルを使うことで、無理なく体を動かさせます。

イスに座ってらくらく

タオル体操

日程	12月6日(土)	令和8年1月10日(土)
	令和8年2月7日(土)	令和8年3月7日(土)

10時30分～11時30分

場 所 総合福祉センター2階 なつかし学級

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方
(全4回参加できる方)

定 員 12名

講 師 鈴木 はる子 氏(愛知県健康づくりリーダー)

持ち物 約80cmの長さのタオル、動きやすい服装、飲料

参加費 無料

申込み 10月28日(火)から11月15日(土)まで

火曜日から土曜日(祝日を除く)

午前9時から午後5時 電話・窓口にて受付

定員を超えた場合は抽選し、結果は11月18日(火)

以降に全員の方に連絡します。

