

—北部福祉センター主催—

令和6年7月  
から開催！！

座ってできる

# リズム体操サロン

リズムに合わせて体を動かし、  
心身ともに健康になりましょう。  
椅子に座ったままできるので体力に自信がなくても大丈夫！  
気軽にご参加ください。

★対象 市内在住60歳以上の方

18歳以上の障がいのある方

サロン活動に関心のある方

★会場 北部福祉センター 2階 研修室

★日時 第2火曜日・第4火曜日

午前10時～午前11時30分

(令和7年3月はお休み)

★参加費 体操で使う棒のレンタル代が毎回50円  
必要です。(持参の方は無料)

★協力 中村 真里子氏(愛知県健康づくりリーダー)

★持ち物 汗拭きタオル、飲み物



(問い合わせ先 北部福祉センター 電話 97-5000)