

「心も体もリフレッシュ」



一緒に体操してみませんか？



シルバー体操指導員と一緒に身体をほぐし、柔軟体操、リズム体操をしながら、「心も体もリフレッシュ♪」

これからシニア世代を迎える方を対象に体操教室を行います。

早めにフレイル予防に心がけ、いつまでも元気に美しく過ごしましょう！

お友達と誘い合って、楽しみながら参加してみませんか？

開催日時 令和4年11月18日（金）13：30～15：00

♪ 開催場所：笛吹市役所一宮支所 2階203会議室

笛吹市一宮町末木 807-6

♪ 講師：降矢 一二美（シルバー体操指導員）

♪ 対象者：これからシニア世代を迎える概ね50代～60代の方

♪ 持ち物：水筒・ペットボトルなど（水分補給用）、汗ふきタオル

ヨガマット（持っていない方には貸し出します）、室内用運動靴

○ 申し込み：笛吹市社会福祉協議会一宮地域事務所

TEL：0553-47-2288

右のQRコードからも申し込みができます。

