

滝呂区民会館で

自分の健康見直そう

3/22 金



シニア向け

椅子に座ってできる体操

心身の健康を保つには、毎日継続的に無理のないよう体を動かすことが大切です。自宅などでも簡単・手軽にできる体操をご紹介します。



日時 10:00 ~ 11:00

参加費 300 円

持ち物 飲み物 タオル

講師 水野昌代 (健康運動指導士)

定員 15 名

お申込みは、ヤマカまなびパーク 0572-23-7022 お電話ください。

滝呂校区

生涯学習コーディネーター事業 TEL. 0572-23-7022

事務局・ヤマカまなびパーク学習館 多治見市豊岡町 1-55 (受付時間) 火曜日～日曜日 9:00 ~ 21:00