

シルバー会員限定!!

参加費無料 先着30名

健康はつつ

令和5年

5月29日月

体操

場所

総合福祉会館
7階第1音楽室

講師

介護予防運動指導員
南條 勉 先生

時間

10:00~11:30

一緒に楽しく
体を動かしましょう!!

内容

椅子を使った簡単な体操
脳トレ(コグニサイズ)
足を鍛える筋トレ

持参いただくもの

- 飲み物
- タオル
- 動きやすい服装でお越しください

お問合せ先

横須賀市シルバー人材センター

担当：塩瀬

☎046-822-1337



ライフサポート推進委員会