

大人の充活! ワンコイントレーニング



水曜日開催!

リズム体操de脳活

懐メロに合わせて体を動かそう!

運動不足を解消したい!

ストレス発散したい!

楽しく体を動かしたい!



対 象 : 瀬戸市在住65歳以上の方

開催日 : 9/1・9/8・9/15・9/22・9/29・10/6

時 間 : 13:30~14:30

場 所 : 東明公民館 (西拜戸町16番地-3)

参加費 : 1回 500円

※参加をご希望の方は、お電話での事前登録が必要です

◆この講座は瀬戸市高齢者福祉課の委託事業です

▼お申込みは下記の電話・またはQRコードから

TEL : 070-1295-0828

(月~金/9時~17時/不在時には留守番電話へ)

株式会社ジェネラス 陽気きた 担当 : ふるしょう

