

一緒に運動しませんか？

受講者募集

○昼の部（親子体操）

対象：3歳以上小学校6年生未満

日時：平成29年12月9日（土）

14：30～16：00

場所：若者交流センター

（※定員20組になり次第締め切り）

親子で触れ合いながら身体を動かします。
運動が苦手なお子さんでもできるように工夫します！



○夜の部

対象：75歳以下の方

日時：平成29年12月9日（土）

19：00～21：00

場所：介護予防センター（旧図書館）

（※定員30名になり次第締め切り）

今回は、チューブを使って運動をします。
運動が苦手な方でも簡単にできますよ！



講師：本多 志延 先生（健康運動指導士）

↓↓↓参加ご希望の方は下記までご連絡をお願いします↓↓↓

申込先：健康管理センター（56-3763）

申込〆切：平成29年12月6日（水）