

春の

「いきいき健康体操」

運動は心と体の健康を保つためにとっても必要なものです。
今回はボールを使った体操や無理なく定期的に続けられる
運動をテーマにしています。
ぜひ！一緒に楽しく健康な身体作りをしてみませんか？(*^^)v

日時：2019年3月22日(金)
11:15～12:15

場所：浦和西体育館2階卓球室

対象：60歳以上の方

料金：500円(保険料含む)

定員：15名

※定員に達し次第、募集終了となります

講師：介護予防運動指導員

申し込み：

浦和西体育館窓口及び電話

(048-855-4541)

