

「通いの場・郷谷」会員大募集

介護予防のための、軽い運動やゲーム、歌、脳トレ等を通して、楽しく過ごしませんか。
ご興味のある方は、お気軽にご参加ください。

- ◆活動日時 毎月第2・第4水曜日 午後1時30分～3時まで
- ◆活動場所 郷谷公民館 2階 講堂
- ◆内 容 筋トレ、リズム運動、百歳体操、ゲームや歌
(椅子に座ってのストレッチ)
- ◆対 象 市内在住の概ね65歳以上の方
- ◆参加費 無料
※体験は無料ですので、ぜひ一度お越しください
- ◆持ち物 運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)
- ◆申込み 郷谷公民館まで(電話72-4075)

