

R5下期瀬戸市高齢者福祉課委託事業

大人の充活！ワンコイントレーニング



10/16 (月)～全6回

からだ喜ぶ 椅子ヨガ

参加費 ¥500

受講生
随時募集
集中

65歳～
80代の皆さんも
続々と継続中！

R5上期ワンコイン祖母懐
椅子ヨガ講座風景



筋力UP！&歌と笑いでフレイル予防

会場：下品野地域交流センター

開催日：10/16、30・11/13、20・12/4、18（月曜）

時間：14:30～15:30

定員：20名

対象：65歳以上の方

持ち物：上履き、タオル、飲み物



お申し込み先：090-7437-1811（一條）

講師：一條 純美枝/ヨガ指導員、介護予防指導士