

イキイキと過ごしたいシニアの方々に！

参加者  
大募集中

2023年10月～2023年12月開催  
10/18スタート!!

水曜  
午後

瀬戸市 高齢者福祉課事業



大人の充活! ワンコイントレーニング

## ヨガ・ストレッチ

詳細は裏面  
を見てね♪

～腰痛・肩こり改善～ こんな方に  
おススメです★

足腰を鍛えて  
階段を楽～に  
上りたい!!

丸い背中をシャ  
キッとさせる  
運動があった  
らいいなあ…

硬くなった体を  
ほぐして、日々  
気持ち良～く  
過ごしたい♪

- 日 時● R5. 10/18, 11/8, 22, 29, 12/13, 20,  
水曜 14時半～15時半 ※全6回
- 会 場● 長根公民館（城屋敷町22）
- 対象者● 瀬戸市在住の65歳以上の方
- 参加費● 500円/回 ※1回ごとに頂きます。
- 定 員● 各日10名
- お申込● 080-3317-6604 ルートNFC長尾
- 持ち物● ヨガマット等、タオル、飲料水、ソックス

※『モビバン』をお持ちの方はご持参ください。レンタル有

※コロナウイルスの影響により内容等を変更する可能性があります。