

すこやかクラブ(介護予防体操)

体験会のご案内

---健康な毎日を過ごすための体操クラブです。---

日時:令和6年2月19日(月)午後1時半~3時

場所:4階軽運動室

対象者:どなたでも(定員5人)

その他:参加費なし、運動の出来る服装、水筒など

<内容>

- ① お口の体操
- ② 筋肉強化
- ③ ストレッチ
- ④ リズム体操
- ⑤ 認知症予防



<受付期間>

2月10日(土)午前9時~2月18日(日)午後9時

(日曜日と受付最終日は午後5時まで)

休館日*火曜日・祝日

<申し込み・問合せ先>

亀岡市総合福祉センター

TEL:24-0294

FAX:24-3071

