

# 介護予防体操すこやかクラブ 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7年3月3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、 運動のできる服装、靴、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 認知予防



## <受付期間>

2月10日（月）午前9時 ～ 3月2日（日）

（但し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

