

高齢者お役立ち講座



元気に過ごすための 身体メンテナンス

メンテナンス＝

正常に動作し続けるために行われる、保守・点検のこと。

皆さんの身体はどのような状態ですか？

簡単にできるセルフチェックで、身体の状態を把握しましょう。
いつまでも元気に過ごすために身体のメンテナンスを行い、みんなと一緒にトレーニングを行いましょう！！

日 時：令和2年2月25日(火)
13:30～14:45

場 所：西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

定 員：30名（抽選時65歳以上優先）

講 師：公社健康運動指導士

受講料：630円



締 切：令和2年2月16日(日) 必着

※ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。