

長寿体操のご案内

身体も心も楽しく、リフレッシュ！

いつまでも元気な暮らしを支えるために！からだを動かそう！

平成27年度予定表	
4月	22日
5月	27日
6月	24日
7月	22日
8月	26日
9月	16日
10月	28日
11月	25日
12月	16日
1月	27日
2月	24日
3月	23日

内容 座いながらのストレッチ体操
若さを保つ体操

開催日 毎月 第4水曜日
(9月、12月は第3水曜日)
午後1時半～午後3時

対象者 65歳以上の方

会場 地域包括支援センター関原

講師 原田 恵美子先生
区公認スポーツ指導員

持ち物 タオル、飲み物
動きやすい服装で
お越しください

6月と2月に体力測定を行います！

※新規の参加者を優先しますので、参加者が多数の場合、
ご遠慮して頂くことがありますのでご了承下さい。



～問い合わせ、申し込み～

地域包括支援センター関原

住所：関原2-10-10

電話：3889-1487