笑顔でいきいき
健康体操

肩関節、股関節を動かしてリンパの流れを良くします♪
音楽に合わせて楽しく動きましょう♪
肩こり、腰痛の方にもお勧めです♪

開催日時：10月30日(木) 11:00~12:00

場所：十日市場地域ケアプラザ　多目的ホール
対象：60歳以上
費用：200円（参加費・保険代）
持ち物：タオル　飲み物　動きやすい服装
募集人数：20人（先着順）

インストラクター：川口さゆりさん

申込み開始：10月2日（木）10時から
申込み先：十日市場地域ケアプラザ　電話での申し込み
電話：045-985-6321