

今日も元気に百歳体操 寝込まない日常を ゲット!



“ みんなで楽しく筋力運動 ”

早いうちから筋力を鍛えて生活に自信を付けよう!

月 日 令和6年4月9日～令和7年3月 以後も継続します。

毎月 毎週火曜日 午前10時より

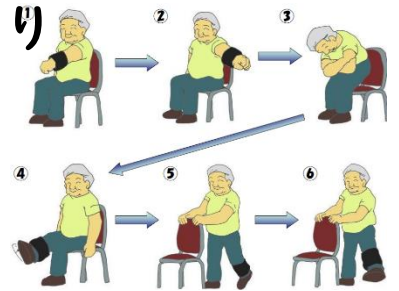
場 所 白樺地区公民館大会議室

内 容 背もたれ椅子に腰かけゆっくり筋力運動

指 導 健康福祉課・公民館職員

持ち物 タオル、お茶などの水分補給できるもの

申し込み 常時無料で参加いただけます。



【お問い合わせ】

白樺地区公民館

電話 72-2242

月～金曜日 8:30～17:00

まで随時受け付けいたします。



担当 (川崎・高橋)