



～地域の仲間づくり事業～

からだ元気塾



7月5日(水)参加者 18人
いすに座って、身体を伸ばしたり、
ボール運動♪
脳トレ 右左?グーパー?

みんなで大笑いしながら、
からだと心と頭がスッキリ!!

体操を継続して
いつまでも笑顔で
元気に暮らしましょう



～随時申し込み受付ます～

日時 毎週 水曜日 13:30～14:30

場所 賀露地区公民館 2階 中会議室

内容 身体を動かし、運動機能向上
脳に聴く運動習慣づくり

指導 (株)さんびる 健康運動指導士

参加費 1回 500円

