



地域のサロン活動に興味のある方にオススメです

いきいき運動サロン

全4回

体験講座



フレイル予防の運動や脳の健康づくり講座

運動を中心としたサロンを体験します
これからも元気に過ごすためのヒントをお伝えします

講師：スポーツクラブルネサンス

会場：サンライフ南相馬

参加費無料

先着 20 名

第1回 10月 7日 (水)

第2回 10月14日 (水)

第3回 10月21日 (水)

第4回 10月28日 (水)

10:00



11:30

対 象：全4回参加できる方

地域でサロンを実施されている方や興味のある方等

持参物：動きやすい服装・水分・上履き

申込み・問合わせ

申込締切

9/18(金)

南相馬市 長寿福祉課 ☎0244-24-5404

