

◆座ってできる体操◆

足腰が弱って運動は出来ないと
考えている方「座ってできる体操」
を一緒に楽しみませんか。

参加者 募集

日 時：毎週 金曜日 開催 10時00分～

場 所：小高交流センター あそびばラシクル(予定)

講 師：理学療法士 安部ちひろ先生

対 象：高齢者

申込先：小高交流センター管理事務室

定員数：30名程度

連絡先： **0244-32-1124**

参加費：無料

※水分持参

※電話連絡での参加申し込み可。



11月開催日程(毎週金曜日)

7 日

14 日

21 日

28 日



小高交流センター