

楽しく脳トレ！

しっかり筋トレ！

らくらく健康 体操教室

4回の連続講座です！！

椅子にすわりながら
楽しくフレイル予防♪

日 時 ① 1月16日（月） ② 1月30日（月）
③ 2月6日（月） ④ 2月20日（月）
午後1時30分から3時まで（4回すべてこの時間です。）

講 師 **三浦 弘** 先生
（フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士）

受講料 無 料

定 員 35名

会 場 古里公民館 多目的ホール

持ち物 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

服 装 動きやすい服装でお越しください。

受 付 12月15日（木） 午前8時30分～

古里公民館窓口もしくはお電話でお申し込みください



- ・体温・体調等に異変のあった場合は、当日の参加をご遠慮ください。
- ・市内の感染状況によっては内容の変更または中止となる場合があります。
- ・マスクを着用し、手洗い・手指消毒をしてお参加ください。