

大津地区の 65 歳以上の皆様へ

大津地区社会福祉協議会
福祉委員会

令和 7 年度 第 5 回

いきいきサロン

初秋の候、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、脳トレにもなる健康体操を計画しました。

日頃から運動を心がけ元気に過ごしましょう。

皆様お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。



☆日 時 令和 7 年 1 0 月 1 6 日 (木)
午前 1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0

☆場 所 大津コミュニティセンター 軽運動室

☆内 容 「健康体操」

☆指導者 市場真紀さん (健康運動指導士)

☆その他
○上履きをご持参ください。
○お茶を準備しています。
○タクシーを利用してお出かけください。
(利用料は無料です)

☆問合せ先 大津コミュニティセンター
(電話 2 1 - 0 1 7 2)