



自宅で聞きながら体操ができるCDをプレゼント

予防

教室

申込不要

2026年

8月25日 火 10:00~11:30 運動室

8月27日 木 10:00~11:30 運動室

8月29日 土 10:00~11:30 静養室

※3日のうち、ご都合の良い日を選んでお越しください。

会場

くらしき健康福祉プラザ 2階
介護予防事業

プログラム内容

- ① 健康についての話 (約30分)
- ② 自宅でも続けられる運動 (約60分)

対象

市内在住の65歳以上の方

持ち物・服装

飲み物・タオル
動きやすい服装と靴でお越しください

