

冬は外に出かける機会も少なくなります。
「歩かないと、歩けなくなる」という言葉がありますが、この機会に
体を動かしてみませんか？ 皆様のご参加をお待ちしています。

冬の体のメンテナンス ＜頭と体を使った体操＞



シニア世代専門のプロが教える：
「いつまでも自分の脚で動ける
体づくりを目指しましょう」

- ・ 日 時 **令和8年1月23日（金曜日）**
 午後1時30分 開始 約1時間半
- ・ 場 所 ： 林中軽体育館
- ・ 講 師 ： 健康運動指導士
 徳田 幸恵 氏
- ・ 持ち物 ： 上履き（ズック）・運動用服装
 ： タオル・飲み物（水分補給）

**申し込み 1月19日（月）までに林中コミセンまで
ご連絡ください。電話：（076）276-1291**

主催 ・ 林中コミュニティセンター
 ・ 林中健康づくり推進員