

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