

第8回 健康体操のつどい

～2024秋～

みんなで一緒に元気な長後をつくりましょう!!



日 時 2024年11月14日(木)
午前10時～11時30分(受付9時45分～)

場 所 長後公民館 体育室

講 師 ニッショウスマイルステーション
シナプソロジーインストラクター

鈴木 友範 氏

健康運動指導士

谷 駿吾 氏

内 容 ラジオ体操・コグニサイズ他

対象人数 成人 50人 (応募者多数の場合抽選)

持ち物 上履き(洗った運動靴でも可)・運動のできる服装
飲み物

申し込み

10月25日(金)～11月5日(火)

午前9時～午後5時まで

(土日祝を除く平日)

電話または来館で!! (抽選)

※応募人数によって、抽選になる場合もあります。抽選の結果は、
11月7日(木)以降(平日)に電話でお問い合わせください。



注意事項 講座にご参加の際は、感染症予防のご配慮をお願いいたします。

主催 長後地区 老人クラブ連合会

共催 長後いきいきサポートセンター

長後公民館

☎ 0466-46-7373

午前8時30分～午後5時(土日祝は除く)