

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 など
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)

