

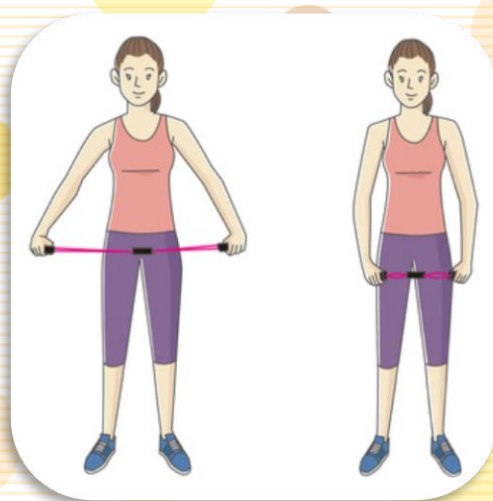
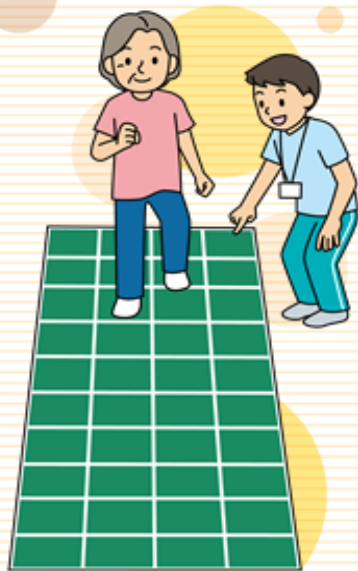
令和7年度

## 介護予防講座

筋力・体力アップ・脳の活性化など、いつまでも自分らしく生きるための講座です。

どなたでも何度でも気軽にお申しいただけます。

# 笑顔で筋トレ スクエアステップ&ゴムバンド体操



体力・筋力維持のための体操(タオル体操・ゴムバンド体操)と、脳トレ、下肢のトレーニング(スクエアステップ)を行います。  
楽しくて笑顔あふれる講座です。

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 日 時 | 1/7・21 2/4・18 3/4・18<br>全6回 水曜日 13:30～15:00 |
| 定員  | 24名 (応募者多数の場合抽選)                            |
| 参加費 | 900円 (ゴムバンド代含む)                             |
| 申込み | 12/1(月)～12/16(火)<br>官製はがき持参で受付まで            |