

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。

ズンバ®ゴールド チェア



音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズを
椅子に座って行います。無理なく体力・筋力アップ
を目指せます。

日 時	1/17・31 2/7・21 3/7・21 全6回 土曜日 11:45～12:30
定員	25名（応募者多数の場合抽選）
参加費	300円
申込み	12/1(月)～12/16(火) 官製はがき持参で受付まで