

co-da (すこやかシニア教室) 体験会



楽しく 健康づくりがしたい！ をお手伝いします。

健康体操トレーナー
こばやし☆ひろこ

「健康づくりがしたいけど続かない」という話をよく聞きます。なぜ？ズバリ楽しくないからです！
今回、ワクワクできる健康づくりの体験会をご提案します。お申し込みは不要で65歳以上の方ならどなたでもご参加できます。送迎が必要な場合は下記までご連絡ください。自宅までお迎えにまいります。

開催日

*西八田地区	1月17日(月)、19日(水)	午後1時～3時	にしやた松寿苑 (co-da)
*東八田地区	1月24日(月)、26日(水)	午後1時～3時	東八田公民館
*物部地区	1月20日(木)、21日(金)	午後1時～3時	物部公民館
*志賀郷地区	1月27日(木)、28日(金)	午後1時～3時	志賀郷公民館
*吉美地区	2月 2日(水)、 3日(木)	午後1時～3時	吉美公民館
*綾部地区	2月 7日(月)、 9日(水)	午後1時～3時	宮代コミュニティセンター

参加無料

社会福祉法人 松寿苑
介護予防・健康交流のコミュニティスペース&cafe co-da

TEL 0773-44-8007

メール sjn27@mail.ayabe-shoujuen.or.jp