

こうれいしゃこうりゅうじぎょう
高齢者交流事業



けんこうこうざ
健康講座

● にちじ日時

① 9月30日 (火) 13:30～15:00

★ さいたいそう のう100歳体操と脳トレ★

● じさんぶつ のもの持参物 飲み物

② 10月28日 (火) 13:30～15:00

★ こつこつこつこつ (骨骨) エクササイズ★

こうし はぎはらさなえ
講師 萩原早苗さん

(にほん日本ボディポテンシャル協会きょうかいインストラクター)

● じさんぶつ も かた のもの持参物 ヨガマット (持っている方)・飲み物