

みんなで楽しく介護予防！



運動



年4回開催しております、長生きよろず教室。今回は、「運動」です！
涼しい秋に心地よく身体を動かして心も体もリフレッシュしませんか？
初めての方も大歓迎の内容です。みなさんのご参加を心よりお待ちしております☆

日時

令和8年**10月19日**(月)

13:30～15:30

測定会/13:30～14:00

握力、血圧、基礎代謝量、筋肉量等を測定します
(裸足になれるものを履いてきて下さい)

講義/14:00～15:10

お知らせ/15:10～15:30

◎当日は動きやすい服装・滑りにくい上履きをお持ちください

会場

大塚公民館 大集会室

(安佐南区大塚西6丁目3番2号)

講師

***広島ジムフレンズ体操教室**

健康運動指導士

三宅 玲子氏

申込

10月4日(日)から、大塚公民館窓口または電話にて
お申込みください ☎082-849-1841

開館時間:8:30～22:00/休館日:火曜・祝日

受付時間:8:30～17:15(木・金曜日は19:00まで)