

いつまでも元気であるために **Part 2**

『貯筋』活動しませんか？

健康リフレッシュ
体操教室

貯筋活動とは？

加齢に伴い身体の筋力は衰えていきます。元気なうちに筋力をつけ、貯めておくことで健康で自立した生活を長く続けるための活動です！

- 開催日：11月12日（土）
- 時間：10時～10時45分
- 場所：豊明市福祉体育館 会議室
- 料金：1人 100円
- 持ち物：室内シューズ、飲み物



事前申し込みは必要ありません！当日、会場にてお待ちしております！

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館