

健康体操教室のお知らせ

健康体操について学んだ講師が、わかりやすくお伝えします。経験は浅いですが、一生懸命頑張ります。体操の時間は45～50分ほどです。

日時 5月10日(木) 10時～11時

5月17日(木) 10時～11時

5月23日(水) 13時半～14時半

5月29日(火) 10時～11時

会場 立川新緑クリニック 3階

対象 おおむね65歳以上の方

※体力がない方、普段歩くのが大変、という方におすすめてです

参加費 **無料**

定員 **12名** ※各回とも予約は不要、先着順です

問合せ 立川市社会福祉協議会/古川

電話 042-537-7147

わかば地域包括支援センター

電話 042-538-1221

