



チャレンジデー2021

健康寿命のびのび教室

お孫さんとずっと元気に遊びませんか

認知課題(頭を使う)・運動課題(体を使う)、
これらを両方同時に行う運動です。

受講料
無料



令和3年10月27日(水)

対象者：男女・年齢 問いません。

場 所：コミュニティーセンター第1会議室

時 間：午前10時～11時30分

楽しみながら
* 体力維持
* 体力向上



問合せ先

【健康スポーツアドバイザー】

えのきだ のりこ
榎田 則子

携帯電話：090-4991-9633
(受付時間：8:00～13:00)