



## 第3回 健康体操教室ふれあいの集い

健康を増進させましょう！ 皆と楽しくふれあいましょう！

期 日;令和5年 **12月11日(月)** 14時から

次回は令和6年1月8日(月)予定

場 所;調布市大町ふれあいの家(大集会室)

人 数;30人程度(予約不要)

### ◆健康体操教室 (脳トレもやります)

講 師;高松光子【健康運動指導士】

時 間;14時00分～15時00分

費 用;無料

持ち物;運動靴,タオル,水



### ◆ふれあいの集い

時 間;15時00分～17時00分

費 用;無料

内 容;テーブルでおしゃべりしながらお茶会,折り紙などの趣味で自由にお使い下さい。囲碁・将棋各1組準備します。