

第6回 健康体操教室

ふれあいの集い を実施しました

昨年10月から始めてから6回になりました。3月11日は20人の皆さんに参加して頂き、健康増進と楽しくふれあいをしました。是非ご参加下さい

期 日; 次回は令和6年 **4月8日(月)**

以降、5月13日(月)、6月10日、7月8日予定

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。

