



豊野防災交流センター

第19号 令和8年2月1日

100 まで元気で!

～タオルやボールを使った体操や
口腔体操、脳トシなどを学びます～



- | | |
|------|--|
| 日 時 | 3月18日(水) 13:30～15:00 |
| 会 場 | 豊野防災交流センター 多目的ホール |
| 講 師 | NPO 法人ながの健康サポートセンター
志水 理絵さん (健康運動指導士) |
| 受講料 | 無料 |
| 募集人数 | 30名 |
| 持ち物等 | 運動のできる服装・運動靴、タオル、
飲み物等 |
| 申込み | 3月11日(水)までに窓口または電話で
お申込みください。平日(8:30～17:15) |
| 問合せ | 豊野防災交流センター (☎ 257-5875) |