

足腰元気体操

いつまでも自分の足で元気に歩きましょう！

かんたんで楽しい健康体操教室です。

◆ 運動指導 健康サポートプロジェクト 坂田 純子 先生

日 時 平成26年3月11日(火)
午後1時30分から3時

○場 所 諸福老人福祉センター 和室大広間

○定 員 30人

○参加費 無料

○服 装 運動のできる服装

○持ち物 タオル・水分補給の飲み物

○申込方法 電話または来館による (※ 先着順)

○申込期間 平成26年 3月3日(月) ~ 3月8日(土) まで

【 お問い合わせ 】 諸福老人福祉センター

電話 072(871)2771



♡ 坂田純子先生