

健康寿命を延ばすために

自分でできることを始めましょう

湖北地区公民館（コホミン）
〒270-012 我孫子市中里81-3
TEL：04-7188-4433
FAX：04-7188-7720

毎日の簡単な体操で元気にスタスタ歩ける筋力維持を フレイル予防体操（11月講座）

実施日 11月14日（木）・21日（木）

時間 13時～14時

場所 コホミン第1学習室

定員 20名（先着）

参加費 無料

持ち物 タオル・水筒・上履き

申込 10月16日（水）9：00から
電話もしくは窓口に直接申し込み
定員になり次第受付終了
（TEL：04-7188-4433）

講師：矢澤かづあ

介護予防健康アドバイザー

主に柏市でフレイル予防体操やスクエアステップのレッスンを開催しています。仲間と楽しく体づくりができる教室運営を心がけています。

