

健康寿命を延ばすために

自分でできることを始めませんか



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（2月講座）

実施日 2月13日（木）・20日（木）

時間 10時～11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 2月1日（土）9：00から
電話もしくは窓口に直接申し込み
（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。仲間と楽しく体力づくりができる教室運営を心がけています。



湖北地区公民館（コホミン）
〒270-1122 我孫子市中里81-3
TEL：04-7188-4433 FAX：04-7188-7720