

参加者大募集！！

笑って楽しく 元氣体操

こんな方におすすめです！

- ★運動したいけどやり方が分からない方
- ★一人では運動が続かない方
- ★体の衰えを感じ始めた方
- ★楽しみが減ってしまった方
- ★運動が初めての方



持ち物：飲み物 汗拭きタオル
ヨガマット 又はバスタオル

講師：宮崎 博記 先生
(健康運動指導士)

全 3 回コースで開催いたします。

日時： ① 8 / 6 (月) 10:00～11:30

② 8 / 20 (月) 10:00～11:30

③ 8 / 27 (月) 10:00～11:30

事前の申し込み
が必要です

※全てのコースに参加できなくても大丈夫です。お気軽にお申し込みください。

場所： 富竹の里いきいきセンター

申込先：長野市地域包括支援センター富竹の里

026-295-7780