

回 覧

ロコモ体操受講者募集！

令和8年4月スタート



ロコモ体操とは…

筋力やバランス能力を高め、転倒や寝たきりを防ぐための体操

運動不足の解消
楽しく体操することで
ストレス発散

健康の維持
生活の質の向上

日時 毎月 第1・第3水曜 13:00～15:00

場所 鮎之瀬ふれあいセンター 大会議室

定員 先着20名

受講料 1回 500円

持ち物 タオル 飲み物 五本指靴下

申込方法 3月23日9時から電話にて受付開始

※木曜日受講の方は申込不可

お申込み

鮎之瀬ふれあいセンター

☎ 0575-23-9988

[開館] 9:00 [閉館] 17:00 [休館] 月曜、祝日の翌日