

# シニア健康祭

# 健康体操

参加者  
募集



日にち	講師	タイトル
9月9日(月)	山田めぐみ 先生	転倒予防のための体ほぐし&筋力トレーニング
9月10日(火)	沖村靖子 先生	身体と脳の機能アップ体操
9月11日(水)	児玉誠次 先生	音楽療法
9月13日(金)	山田めぐみ 先生	転倒予防のための体ほぐし&筋力トレーニング
9月17日(火)	保田裕也 先生	フレイル予防体操
9月18日(水)	稲垣牧子 先生	心も体も元気に!ヘルスアップ体操
9月20日(金)	中野正英 先生	毎日を楽しく!筋力アップ体操
9月24日(火)	保田裕也 先生	フレイル予防体操
9月25日(水)	児玉誠次 先生	音楽療法

時 間 10時30分~11時30分

場 所 香芝市総合福祉センター 2階 会議室4

定 員 1日20名(当日の先着順)

問合せ 香芝市社会福祉協議会 TEL 76-7107