

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



シルバーのための健康教室

フレイル予防についてのお話と楽しい運動

日程

2026. **11.27** 土

時間

13：30～14：30

場所

なごみの郷 ふれあいホール

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

お
申
込
み

なごみの郷 事務所

077-568-4753

- 当日のお申込みも受け付けております。