

健康寿命を伸ばそう！

～寝たきりにならないための体操教室のススメ～

日時

9月30日(月) いずれも午後7時30分から

10月7日(月) 午後9時まで

10月21日(月) ※3回講座です



会場

島内公民館 講堂

講師

中尾まゆみさん【エアロビクスインストラクター】

持ち物

飲み物、上履き、バスタオル、運動できる服装

コロナで寝たきりの人が増加したと言われ、対応が深刻化している今こそ、自分の健康は自分の力で守ることを考えていきませんか？
簡単で効果のある体操（ストレッチ、有酸素運動、筋トレ、脳トレ）を一緒にやって、健康寿命を伸ばしましょう。

どなたでもお気軽に参加いただけます。ぜひこの機会に島内公民館へいらっしゃってください。

【申込】

9月20日(金)までに、公民館までお願いします

■問合せ先
島内公民館
(TEL47-0264)