

いきいきシニアスクール

「臓活」でイキイキ元気！  
介護しながら健やかな身体づくり

講師はウォーキングスタイリストの伊藤 聖子先生です。

日時： 平成29年5月16日（火） 13：30 ～ 15：30  
会場： ゆうあいの里ふれあいセンター 多目的ホール  
定員： 40名（先着順） 受講料： 無料

申し込み先： 北部高齢者相談センター（Tel 0533-88-7260）  
受付： 4月3日（月）から受付を開始します。  
月～金（祝日を除く）8：30～17：15  
※動きやすい服装でお越しください

社協HP QRコード

体温を上げる活動「臓活」で心と身体の免疫力を高め、  
健やかな毎日を送るための身体づくりを、実践を通して  
教えていただきます。

