

# ♪健康体操教室のご案内♪

健康長寿の時代を元気に過ごすために健康体操教室を開催します。ぜひご参加下さい！

■開催日時：令和4年

1月30日（日） 2月27日（日）

3月27日（日） **定員15名**

健康を維持

したい！

■開催時間：午前10：00～11：30

内容：65歳以上の方が参加しやすい椅子に座った運動プログラムです。

腰痛・膝痛

が気になる

**参加費はかかりません。**

★参加される方は動きやすい服装で、お飲み物をご持参下さい。



ご予約は 開催の3日前まで。お時間は9：00～17：00です。

☎029-846-3607 ライフサポートサンルーナ 土浦市おおつ野2-1-1