

# ♪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

8月28日（日） 9月25日（日）

10月30日（日） 11月27日（日） ※定員15名

■開催時間：午前10：00～11：30（受付9：30～）

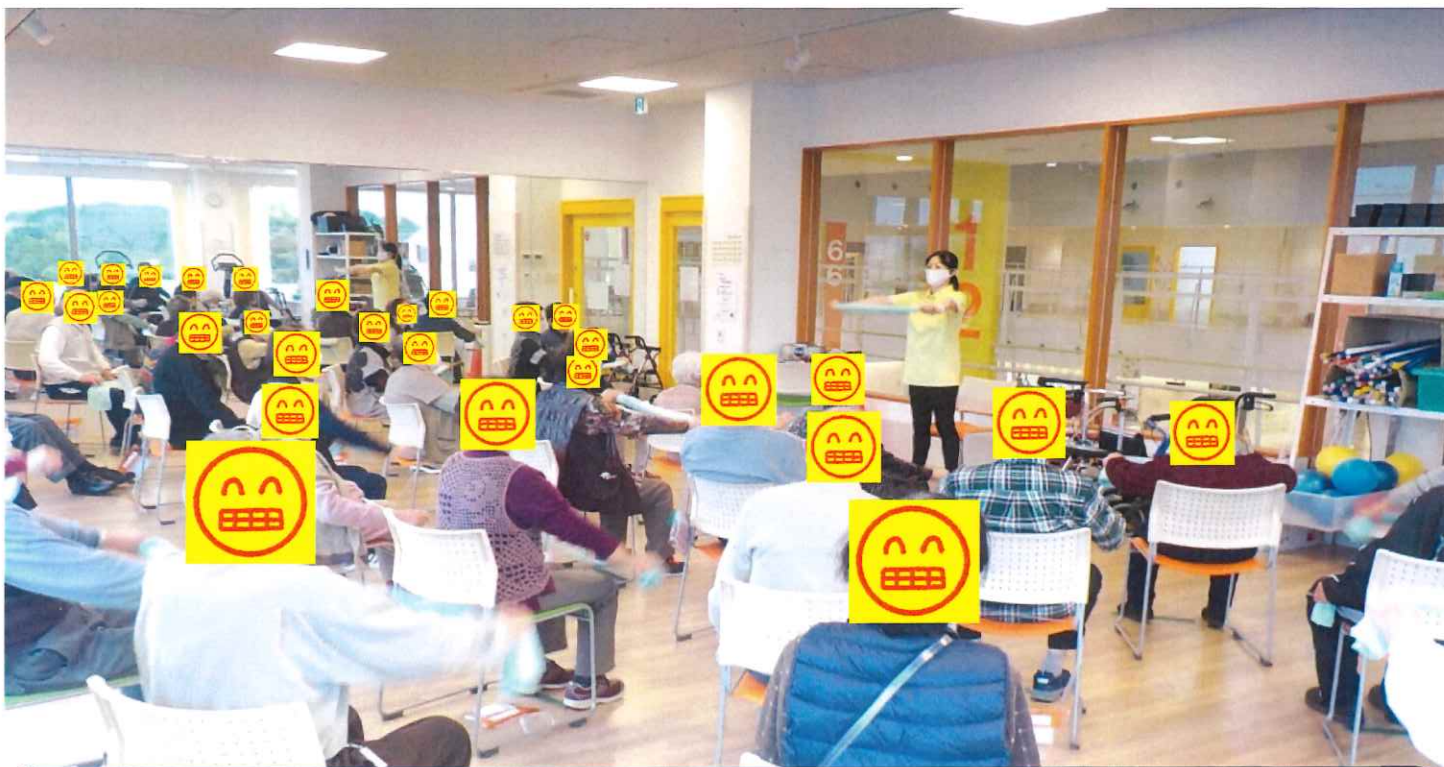
内容：65歳以上の方が参加しやすい椅子に座った運動プログラムです。

**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、お飲み物をご持参ください

健康を維持  
したい！

腰痛・膝痛  
が気になる



ご予約は 開催の3日前までをお願いします。（受付時間9時～17時）

☎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