

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



春日ふるさとセミナー 第6回介護予防講座

かならず継続できる どなたにでもできる やさしい体操の紹介

日程

2026. **10.2** 金

時間

13:30~15:00

場所

春日公民館 TEL27-0916

講師

山川 了史(あきお) 氏

【健康運動指導士】

持ち物

- ・ 飲み物等があればご持参ください
- ・ スリッパでもできる簡単な運動ですが、動きやすい服装でお越しください



参加費無料

申込み不要