

健康体操教室 ～全6回～

1月31日～3月7日 毎週土曜日
10時30分～11時30分



○対象

区内在住の障害者・難病の方

○定員 20名

○利用料

240円（住民税非課税の方などは免除）

○申込

窓口・電話・FAX・往復はがき

いずれかの方法で申込記入例の①～⑤を記入

12月15日（月）締切



いすに座って様々な体操を行います。

健康体操で心も身体もリフレッシュしませんか