

ロコモ予防体操

健康づくり支援センターとの共催事業で
6月から11月まで開催しています。



正しい姿勢としなやかなからだの
のつくりかたをテーマに
毎回楽しく体を動かしています



今後の予定

- 第4回 9月3日(土)10時～ (託児あり)
- 第5回 10月5日(水)10時～
- 第6回 11月7日(月)13時半～



詳細は市報をご覧くださいの上、コミセン窓口までお申し込みください