

中央公民館講座×中央寿大学

らくらく
あったか

たいそう教室

12月2日(金) 10:30~12:00

会場：中央公民館 1階町民集会室

講師：近江 美保 氏

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、
ハマナスカード

申込み：中央公民館 (TEL 576-2127)

その他：市街地にお住まいの60歳以上を対象とした
高齢者学級「中央寿大学」の体験も兼ねて実施
します！活動に興味のある方もぜひご参加下
さい

いすを使ったり
横になってみたり
ご自宅でも楽しくかんたんにできる
らくらくたいそうで
寒い冬を元気に乗り切りましょう！

