

令和 8 年度

健康体操教室

講師：吉田真由美氏

簡単な体操で体をほぐし、健康長寿をめざしましょう！

開催日程（金曜日・全8回）

10月	2日、9日、16日、23日、30日
11月	6日、13日、20日

と き 14時30分～15時15分

ところ 入善町老人福祉センター

対象者 おおむね60歳以上の方

参加費 **無料**（事前申込不要 1回だけの参加でもOK！）



（お問い合わせ） 入善町保険福祉課 高齢福祉係 ☎72-1845（直通）
老人福祉センター ☎72-1740