

げんき体操

大庄南生涯学習プラザで介護予防体操教室を行っています。

みんなで一緒に体操をしませんか。

わいわい楽しく笑いながら・・・。「笑う門には福来たる！」

笑いは免疫力を高め、血管を若返らせます。

一人ではできないストレッチも、みんなとすればぐーんと伸びて、スッキリ。

無理な動きやしんどい時は見るだけでもオーケー！！ 年齢制限もありません。

楽しい仲間ができますよ。ぜひお気軽にご参加下さい。

日時： 第1～第4 金曜日 (月4回)

9時30分受付 9時50分開始

場所： 大庄南生涯学習プラザ 3階ホール

内容： 介護予防体操・レクリエーション

講師： 日本レクリエーション協会公認指導者 奥川 孝子先生

受講料金： 令和2年上半期(7月から9月) 2850円

令和2年下半期(10月から3月) 5700円

※ 237.5円/1回×4回=950円(1か月)

保険代： 65歳以上 1200円 ・ 65歳未満 1850円

(※保険代は年度末まで有効)

申込み方法：下記へ直接、お電話下さい。

尼崎市「大庄南」地域包括支援センター

尼崎市大庄西町4-3-9 ☎ 06-6417-0125

