

回覧

健康体操教室

「がんばる〜ん♪」

無料体験教室のご案内

平野台区公民館で毎週火曜日、健康体操教室「がんばる〜ん♪」を行っています。

NPO 法人ココフルさんの講師の先生の指導のもと、「ロコモ予防」（骨・筋

・関節・神経などの衰えによる歩行するための移動機能が低下すること）

として、体操やボール等を使った「足・腰・肩・体幹」等を鍛える運動や体操を毎回楽しく行っています。!(^^)!

今回、ぜひ皆様に健康体操の良さ、大事さを知って頂きたいと思い無料体験 & 健康相談教室を開催致します。皆さん体験しに来てみませんか？

4月14日(火)

13時30分～16時00分迄

受付(13時10分～2階集会室)

平野台公民館 2階 集会室



- * お申し込み・お問い合わせは体操教室当日、(13:00～16:00の間)のみの対応となります。
- * 教室当日、直接2階集会室にお越し下さい。
- * 他の地区の方も大歓迎です。

お待ちしております。(^^)／

※ 各自お飲み物はご持参ください。

※ 運動しやすい服装・上履き持参をお願いします。

