

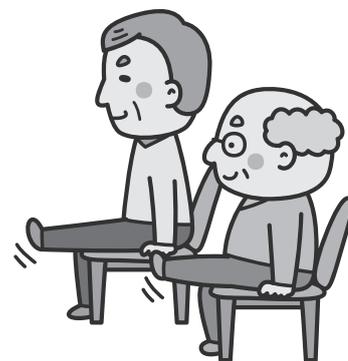


お元気体操のご案内

介護予防を目的に自主グループの体操教室を行っています。体力に自信がなくても大丈夫！！気軽に楽しくみんなで運動しませんか？

みんなでDVDを見ながら体操をします。毎回接骨師会の先生が来てくれ指導もしていただいています。

月曜日	方津戸教育集会所	13時 30分～
	南栄老人憩の家	
火曜日	湯浅ふるさと館 (旧町立図書館)	
水曜日	山田公民館	13時～
	南の町老人憩の家	
木曜日	栖原コミュニティセンター	13時 30分～
	田区民センター	
金曜日	なぎ区集会所	
	北の町老人憩いの家 ※バスタオル不要	



★持ち物：汗ふきタオル、バスタオル、マスク、お茶など

★事前申し込み不要です。見学だけでも可能です。

★お住まいの地域でお元気体操を新たに始めてみたい方はご相談ください！