

戸次校区にお住まいのみなさまへ

戸次校区公民館共催講座 受講生募集のお知らせ

いきいき教室

いつまでも元気で、自分らしい毎日を！

体を動かし、おしゃべりをしながら、
健康づくりと仲間づくりを楽しみましょう！

対 象▷おおむね65歳以上の方

募集人数▷約20名

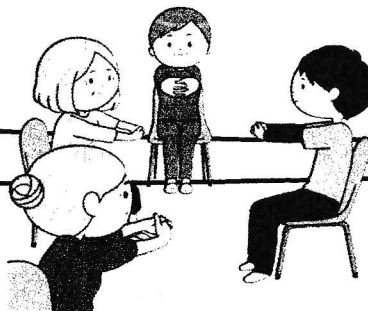
申込期間▷随時

日 時▷毎月第2・4金曜日

時 間▷10時～11時

場 所▷戸次校区公民館

参 加 費▷無料



＜＜内容＞＞

◎介護予防体操

椅子に座って出来る転倒予防や筋力維持のための簡単な運動

◎交流タイム

楽しくおしゃべりしながら仲間づくり

◎持ち物 ・ 飲み物 ・ タオル ・ 動きやすい服装

お申し込みは、戸次校区公民館の窓口、もしくはお電話にて承っております。

戸次校区公民館

窓口：(平日)月・水・金 8時30分～16時30分

電話：070-4816-8522

大分市中戸次1130-1 (門前)

担当：吉野