

# 高齢者 イスに座って らくらく体操教室

体の機能向上を目指す体操！

日時：令和7年1月10日・17日・  
24日・31日

全4回 金曜日

午後 1時00分～午後 2時30分

定員：20名

(応募者多数時は抽選)

費用：無料



募集期間 令和6年12月11日～17日

※ 電話または梅若ゆうゆう館受付までお越しください。

梅若ゆうゆう館の情報は、  
こちらの QR コードから  
も見られます。



**梅若ゆうゆう館 5630-8630**