



転ばない体づくり 体操教室



～ 楽しく運動して、しっかり
フレイル予防していきましょう！ ～

日時：令和6年4月11日・18日・25日、
5月9日・16日

全5回 木曜日

3時00分から5時00分

場所：ホール

定員：20名

費用：無料

対象：区内在住の60歳以上の方



募集期間 令和6年3月21日～3月27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