

ゆうゆう元気 体操教室



～ ストレッチで心も体も元気アップ～

日時：令和7年

4月2日・16日、5月21日、

6月4日・18日、7月2日・16日、

8月6日、9月3日・17日

全10回 水曜日

午前9時30分～10時30分 やさしいコース

午前11時～正午 しっかりコース

定員：各コース10名

費用：無料

対象：区内在住の60歳以上の方で

医師から運動を制限されていない方



募集期間 令和7年2月21日～3月7日

※電話（☎5630-8630）または受付にてお申込みください。

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