

さわやか元気塾

音楽に合わせた筋力トレーニング

音楽に合わせた脳トレーニング体操

みんなで運動するから続けられた

参加費無料

高崎市在住
65歳以上の方

会場

片岡長寿センター

時間

午後1時30分～3時 定員15人

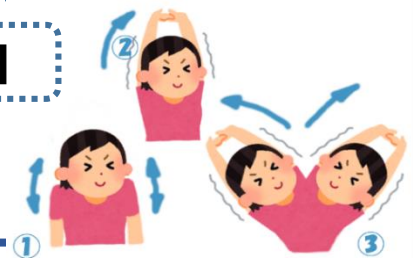
日程 全13回（いずれも火曜日）

9月 11日・18日・25日

10月 9日・16日・23日・30日

11月 6日・13日・20日・27日

12月 4日 1月 8日



* 教室開始前に高齢者あんしんセンターホピ園の職員
が自宅を訪問し、体の様子などをお聞きします。

高齢者あんしんセンターホピ園 (☎) 324-8844
月～金曜日 8:30～17:15

