

集会所で

健康体操 やっています

運動不足だと感じていませんか？

運動が苦手な方も初めての方も

誰にでも楽しめる健康体操（3B体操）です。

場所：白庭台中央集会所

日時：1・2・4火曜日（月3回）

午前10：00～11：30

毎月の会費：1500円

いつでも
体験無料

持ち物：タオル、飲み物、上靴

☆50代～70代の方々と和やかな雰囲気の中、

いい汗をかいています。

☆体操を通じて仲間づくりをしませんか。

☆音楽に合わせて体を動かすので、とっても楽しいですよ♪

☆お気軽にお越しください。

有酸素運動は
認知症予防にも
なるんだよ

お申込み・お問い合わせ

講師：田淵 敦子

問い合わせ：福川（白庭台）

連絡先は白庭台自治会事務所（0743-25-2689）にお問い合わせください。