

ぶらっと体操広場

皆さんの健康増進のため、いこいの家大広間にて、自由に参加できる体操の広場が始まります。ビデオが流れますので、参加者の方が、ご自分の体調に合わせて無理なく体を動かし楽しんでください。

高津いこいの家	毎週土曜日	午前 10 時 11 時
上作延いこいの家	毎月第 1,3 金曜日	午後 1 時 2 時
子母口いこいの家	毎週水曜日	午前 10 時 11 時
末長いこいの家	毎週土曜日	午前 9 時 10 時 11 時
梶ヶ谷いこいの家	毎月第 1,3 金曜日	午後 1 時 2 時
東高津いこいの家	毎月第 2,4 木曜日	午前 10 時 11 時
くじいこいの家	毎月第 2,4,5 水曜日	午前 10 時 11 時

どなたでも参加出来ます。いこいの家で気持ち良い汗をながしませんか。皆様のおこしをお待ちしています。



高津区社会福祉協議会