

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