



カラダを動かし、  
健康寿命を延ばしましょう！

# 高向公民館 元気アップ教室



毎月1回 6月～11月の第4木曜日

時間:13:30～14:45

(全5回／但し、8月は除く)

- 対象 市内在住・在勤のおおむね60歳以上の方
- 定員 15名(先着順)
- ところ 高向公民館
- 参加費 無料(一部材料費受領の場合有り)
- 持ち物 筆記用具・飲み物・タオルなど
- 申込み 6月3日(火)9:00～  
公民館窓口・電話・ネットにて受付。

ネットでのお申し込みは  
コチラからどうぞ！



月	日	メニューの紹介
6月	26日	介護予防体操
7月	24日	マジック de 認知症予防 (手品)
8月	—	—
9月	25日	認知症予防のお話と体操
10月	23日	心と身体を整える呼吸法 (ヨガ)
11月	27日	歯の健康とお手入れ法と体操

