

# 元気いっぱい いきいきエクササイズ



いつまでもお元気で過ごしていただくために、無理のない簡単なトレーニングで、元気な身体と心を作ろう！！

みんなで伸ばそう**健康寿命**！！みんなで貯めよう**健康筋肉**

日時	11月30日(水) 14:00~15:30
場所	今泉さわやかセンター 大広間
対象	市内在住の60歳以上の方
定員	20名
費用	無料
講師	*フィットネスインストラクター 米倉 いずみ *地域包括支援センターきしろ
申込み	直接今泉さわやかセンターまたは 電話で(45)4611
受付開始	11月15日(火)



