あなたの足腰『お元気』ですか

～地域版足腰体力テスト～

毎年好評

お世話にならない生活を続けていくために、
知っておきたい自分の力。
今、出来る事を**始める**きっかけに・そして続けていく自分に

◎この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

参加費無料

日時【3月15日（火）
14：00～15：30（受付13：30～）】

場所【麻溝公民館2F　大会議室】

講師【宮崎　恵美子先生　健康運動指導士】

水筒、タオル等をご持参のうえ、運動のできる服装でお越しください。

お申込み問い合わせ【麻溝高齢者支援センター042-777-6858 担当：俵】