あなたの足腰は健康ですか？

～地域版足腰体力テスト～

日頃の運動の成果を確認してみませんか？

「お元気」実感体験しましょう。

参加費無料

概ね６５歳以上の方

お世話にならない
生活を続けるのに必要な
体は、寝て待っていても
やってきません。

まず、始めて
そして、続けて！

日時【９月６日（火）
１０：００～１１：３０（受付９：３０～）】
場所【麻溝公民館２Ｆ　大会議室】
講師【平岡　亮一先生　日本体操研究所】
★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】