

2024

チャレンジ & トライ

いろいろな運動を
やってみませんか!



日時全て：13：30～15：00

9月から開催
全6回

- ① 9/26(木) 歩行測定・体組成計
- ② 10/10(木) 結果返しと体操
- ③ 10/24(木) 理学療法士による体操
- ④ 11/14(木) ボッチャ
- ⑤ 11/28(木) 3B体操
- ⑥ 12/12(木) 任天堂 Switch ゲームでスポーツ



定員：20名

参加費：無料

対象：地域の方どなたでも（4回以上参加できる方）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装、室内シューズ

場所：富岡地域ケアプラザ



お問い合わせ お申込先：☎ 771-2301 富岡地域ケアプラザ