

仁さんの！『こつこつ体操教室』

今回のテーマは

『散歩の秋!!』

正しい歩き方で健康元気!!』

【秋】と言えば、味覚の秋！読書の秋！そして散歩の秋！？

足腰の鍛え方や歩き方の基本を楽しく学びましょう！！

【開催日】

令和元年 9月13日（金）

次回開催予定 11月8日（金）

令和2年 3月13日（金）



【時間】 14:00～15:30（受付13:30～）

【場所】 北浜コミュニティセンター（塩竈市北浜1丁目2-48）

【対象】 65歳以上の方

【参加費】 無料！！

【定員】 20名

【持ち物】 上靴・タオル・飲み物



お申込み・お問い合わせ

022-362-1046

○主催：(有)柴田 ○後援：塩釜市北浜五町内会