

令和元年度第10回「城巽すこやかサロン」

健康体操

ゆっくりとした動きにあわせたストレッチ体操で身体
の健康維持を目指すアンチエイジング講座です。



家でもできる簡単な運動として、どなたでも
続けられる内容ですので、日頃の
運動不足解消に
ご参加下さい！！



1月のサロン開催日は
第3水曜日に変更です

日時：令和2年 1月 15日(水)午後 2時～4時

場所：城巽自治会館

講師：中京区地域介護予防推進センター
村上 剛 さん (健康運動指導士)

持ち物：飲物、タオル、動きやすい服装でご参加下さい。

城巽社会福祉協議会