

2019年度 みどりの街かど！体操ひろば

健康への近道！【それは、からだを動かすことです】

ふだんからだを動かしている方も、運動不足で何をやってよいかわからない方も、どなたにも役立つ、健康の維持・増進に必要なからだにやさしい運動のやり方をアドバイスします。

日時：毎月第1・3火曜日（基本）
（裏面 年間活動日程参照）

10時00分～11時15分

場所：緑苑 地域交流スペース

講師：山木健司（多摩同胞会介護予防専任講師）

費用：無料

タオル、水分をご持参下さい



お申込み

府中市地域包括支援センター緑苑

042-367-6215

担当：傳刀