

健康運動指導士による

# リフレッシュ健康体操

頭から手足、からだの隅々まで気持ちよく動かす体操です。  
その名の通り全身こころもからだもリフレッシュしましょう！



開催日



4・5・6月 火曜日

7・8・9月 金曜日

10・11・12月 火曜日

1・2・3月 金曜日

\* 休館日を除く毎週開催

時間：午後1時～2時(60分)

場所：体育館

対象：障害者・家族，介護者

申込み方法：受付にて教室又は体育館

利用手続き後、体育館へお越し下さい。



担当：小峰