

しんとみ キラリ輝き 体操教室

気軽に
ご参加ください



「自分のことは、いつまでも自分で！」

を合言葉に、各地区が主体となり、住民さんで運営する体操教室です。おもりを使った簡単な体操です。

歩いていける距離にある自分の公民館で、みんなで集まりワイワイおしゃべりしながら筋力アップして、ますます元気になりませんか？

現在22地区が実施しています！

お問い合わせは
こちらまで

新富町 あんしん長寿課 地域包括ケア推進係
TEL : 0983-32-0263