

体をほぐそう!心をほぐそう!



わくわく 運動広場

1回から
参加OK!



寒いこの時期、家に閉じこもりがちになっていませんか?
運動習慣の定着とコミュニティの活性化を図るため養成された
「**元気づくりサポーター**」(運動指導員)と一緒にみんなで体を
動かして、寒い冬を一緒に乗り切りましょう!

とき

1/24(月)、2/28(月)、3/28(月)
10:00~11:30

ところ

堀之内社会福祉センター (堀之内4327-1)
1階「講堂」

内容

元気づくりサポーターによる運動・脳トレ

定員

各回20名(先着順)

締切

開催日の1週間前

その他

動きやすい服装でお越しください。
内履きと飲み物をご持参ください。

参加費
無料



申込み
問合せ

魚沼市社会福祉協議会 堀之内支所

(堀之内社会福祉センター内) ☎794-4300