

いきいき 美活体操 幸栄チーム



令和元年10月3日(木)より
幸栄公民館でも始まります。
参加者大募集！！

「美活体操」は、おもりを使った筋力アップ体操です。
ゆっくりと体を動かすことで筋肉を鍛えます。どなたでも
簡単に行うことができますので、楽しくおしゃべりしながら、
みんなで転びにくい体をつくりましょう！！

日時： 毎週木曜日 10:00~12:00
場所： 幸栄公民館 (川口市幸町3-8-33)
対象： 筋力をつけて元気になりたい方
持ち物： 飲み物、タオル
参加費： 1回 100円

問合せ・申込みは・・・

川口市中央地域包括支援センター
(平日9時~17時)

048-258-1750

