

# 1月のイベントレッスン

各回定員  
18名

## 健康リズム体操

- ・イスに座って無理なく簡単にできる  
体操で健康に過ごせる体を作りましょう！



1月28日（水） 13:30～14:15

各回定員  
16名

## おつとつと防止体操教室

- ・バランス感覚や筋力を鍛え、転倒の予防を  
目指します！



1月29日(木) 10:00～10:45

✿ 参加費：550円（1回）

※参加費は、当日現金にてお支払ください。

✿ 場 所：2階 多目的ルーム

✿ 持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物

※室内シューズは必要ありません。

当日は、券売機でチケットをご購入後、  
2階へお越しください。

お申込は  
12月24日（水）  
10時より  
電話受付開始  
(要事前予約)