

にこにこ体操教室 10月生申込について

- 【対象者】 介護予防トレーニングセンターに登録していない方
- 【内容】 椅子やマットで簡単な筋力運動、ストレッチを行います。
- 【日時】 10月~12月の金曜日10時~11時（全9回）
※詳しい日程は9月にハガキで通知
- 【場所】 けやきプラザホール（けやきプラザ2階）
- 【定員】 先着30名
- 【料金】 1回300円
- 【申込】 8月8日(日)11時30分~電話受付
☎04-7165-2885（介護予防トレーニングセンター）