

体験してみませんか！

「ミニストレッチ教室」

内 容

「ミニストレッチ教室」の無料体験

対 象

市内在住の60歳以上の方
（健康増進室の登録不要）

期 間 及 び 指 定 日

令和4年11月 ～ 令和5年2月

各月第3週の日・水・金曜日 午後1時30分 ～ 午後2時

※終了後、希望者は施設（健康増進室・歩行プール）の見学もできます。

南部保健福祉センター（なのhana館）1階障がい者交流室他



定 員

各回 先着5名程度
（参加費無料）

持 ち 物

・運動靴（中履き用）
・タオル ・飲み物

申 込 み

※運動しやすい服装、マスク着用で
お願いします。

なのhana館 窓口または電話にてお申し込みください

受 付 開館日の 午前8時30分より 随時

TEL 0436(92)1481

