

シニア健康づくり教室 「和のエクササイズ講座」

日本舞踊の動きをベースにやさしいエクササイズです。

体幹をきたえ、筋力を衰えを防ぎます。

「和」の癒しを感じながら健康づくりを楽しくませんか。

日時

令和 5 年 12 月 15 日 (金)

13:00~14:00

場所

函館市総合福祉センター
(あいよる21) 2階集会室

講師

対馬栄子さん

対象

満60歳以上の方

持ちもの

運動しやすい服装（パンストは除く）、飲みもの

受講料

無料

定員

20名（申込順）

申込受付

11月21日（火）より
電話または窓口で受付（午前9:00~午後4時）

【申込・問合せ】

老人福祉センター

☎ 2 3 - 5 9 9 7

函館市若松町 3 3 - 6

函館市総合福祉センター（月曜休館日）