



第11回

健康体操のつどい

みんなで元気な長後をつくりましょう!!

～2026夏～

6/12



10:00～11:30 * 受付9:45～
入場無料成人50人※**先着順**
長後市民センター・体育室

【講師】

ニッショウスマイル
ステーション
介護予防運動指導員



【内容】

- ・ラジオ体操
- ・コグニサイズ
- ・その他

【持ち物】

- ・飲み物
- ・動きやすい服装
- ・上履き※洗った運動靴でも可

申し込み

5月11日(月)～6月1日(月)

午前9時～午後5時まで

(土日祝日を除く平日)

電話または来館で(先着順)

☎ 0466-46-7373

【共催】

長後地区老人クラブ連合会

長後地区社会福祉協議会

長後市民センター地域づくり担当