



第10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!!

～2025秋～

11/21



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】

保健医療センター
運動指導士



【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

10月14日(火)～11月14日(金)
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)

【共催】

長後地区 老人クラブ連合会
長後市民センター地域づくり担当
☎ 0466-46-7373