

# 椅子を使った 健康体操教室



椅子に座りながら無理なく  
楽しく体操しましょう

障害がある方や付添人の方も  
ぜひご参加ください！

日時  
全5回

5月19・26日

6月2・9・16日（毎週水曜日）

13時30分～14時30分

会場

長田体育館 多目的室

対象

18歳以上の人、障がい者とその付添人

定員

7名（申込順）

会費

1,500円

申込日

5月1日（土）午前9時30分～

会費持参の上、長田体育館窓口にて申込みください。

※定員の7名に達し次第、申し込みは締め切ります。※来館時は必ずマスクをご着用ください。