

幸田地区 健康アップたいそう



主催：熊本YMCAみなみセンター（南区田迎） 協力：熊本市高齢者支援センター ささえりあ幸田

日程／第1回 11月30日(水) 第2回 12月14日(水) 10：00-11：00

2023年1月～3月 第2、第4水曜日 10：00-11：00

会場／熊本YMCAみなみセンター 参加費／無料 対象／成人（おおむね65歳以上）

内容／介護予防体操（脳トレ、筋トレ、柔軟体操、レクリエーションなど）

お申込み方法／電話予約、もしくはネット予約（右QRコードより）



お問合せ先／ **TEL 096-353-6391** 【音声ガイダンス2】

担当：丸目（健康運動指導士）、山崎（健康運動実践指導者）

まずはお気軽にお問い合わせください。