

楽しく簡単運動ストレッチ

簡単な運動・ストレッチで心も身体もリフレッシュ！
お気軽にお出かけください



日 時 : 令和 7 年 9 月 6 日 (土)

受付13時～ 13:30～15:00

場 所 : 佐久市生涯学習センター(野沢会館)
1階 大会議室 1・2

講 師 : 運動指導者 茂原 徹也 先生

対 象 者 : 高齢者を介護されている方、
日頃の疲労をリフレッシュされたい方

定 員 : 30名

持 ち 物 : 飲み物、汗拭きタオル 動きやすい服装でお願いします。

参加料 : 無料



事前に野沢地域包括支援センターに参加申し込みをお願いいたします。
当日、発熱・喉の痛み・身体のだるさ等体調の悪い方はご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせ

野沢地域包括支援センター

電話:0267-63-8430 受付時間:平日 8:30～17:15

