

おしゃべいサロン

健康体操

体を動かすことは、いいことばかりなんです♪
転倒防止や病気予防、ストレス発散など。
それに加えて、終わった後の爽快感はたまりませんよね！
今回は、三田市スポーツ推進員に来ていただき、
みんなで楽しく体操しましょう～！

日 時＞ 平成29年**11月1日(水)13時30分～**

場 所＞ ウッディタウン市民センター 視聴覚室

対 象＞ 三田市内在住 60歳以上の女性

備 考＞ ・ヨガマットかバスタオル
・動きやすい服装
・飲み物（水やお茶）

申 込＞ 三田市シルバー人材センター
電話：564-7501 FAX:553-1300



担当:長田・板戸