

シニア世代向け

# 週1回の健康体操

身体を動かす機会が減っていませんか？

楽しみながら身体を動かして、心身機能を向上させましょう

**12月 毎週月曜日 14～15時  
北野生涯学習センター 本館**

**恒松 伸典 さん 12月 6日・20日**

**(医療法人三井会神代病院 作業療法士)**

**こげんよか体操、脳トレ体操等**

**山本 順子 さん 12月 13日・27日**

**(笑いヨガ認定ティーチャー・笑いヨガ大使)**

**笑いヨガ、ふまねっと運動等**

**定 員：20名（応募多数の時は抽選）**

**申込方法：電話・FAX・窓口・電子申請（平日9～17時）**

**申込締切：11月19日(金)17時**

久留米市北野生涯学習センター（文化スポーツ課）

久留米市北野町中273-1（西鉄甘木線北野駅下車2分）

TEL 0942-78-2308 FAX 0942-78-7283