

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 伴典 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