

回 覧

いきいきサロン



健康教室

2月26日(木)

13:30~

健都サポーターと一緒に
スクエアステップを
楽しもう!

野村地区コミュニティ
センター

申し込み不要

動きやすい服装

持ち物: 上靴・タオル

水分補給用飲み物

歩くだけじゃもったいない!
マス目の上をリズムよくステップすること
で、転倒予防・認知機能の向上が期待
できます。

初めの方でも大歓迎♪



野村地区まちづくり協議会

会長 奥村 彰

健康福祉部長・いきいきサロン代表 内田千恵子

