

日 程 7月21日～3月16日
毎月**第3**木曜日
11:00～12:00

1回だけの参加もOK
全9回

場 所 若竹園 集会室

講 師 菅原 純子
(介護予防運動指導員)

対 象 市内在住60歳以上の方
運動に支障のない方



健康体操教室



定 員 各回20名

参加費 各回500円

内 容 立位の運動を中心に実施する
総合的な運動プログラムです。
転倒を予防する能力が高まります。

応 募 6月30日(木)から
お電話か直接窓口へ
※各回定員になり次第締め切ります

お申込み
お問い合わせ

老人福祉センター若竹園

相模原市南区若松2-1-38 ☎042-746-4622
指定管理者 公益財団法人相模原市まち・みどり公社