

●● ぽのぽのボール体操

椅子に座って、ボールを使った体操を行います。皆さんと一緒に体操をしながら、脳と身体の活性化を図りましょう。

★講師: 柳田 美和先生(介護予防運動指導員)

令和元年度後半予定表

場所: 土支田中央地域集会所(2階)
(旧第5出張所)

時間: 14時~15時



10月16日(第3水曜日)	1月15日(第3水曜日)
11月20日(第3水曜日)	2月19日(第3水曜日)
12月18日(第3水曜日)	3月18日(第3水曜日)

- ※靴の履き替えをせず、集会所へ入ることが出来ます。
- ※安全の為、かかとのある履き物のご用意をお願いします。
- ※当日は忘れず水分、タオル等ご持参ください。

天候不良時は中止になる場合があります。
ご不明の際は下記へご連絡ください。



☆問い合わせ先☆

高松地域包括支援センター ☎03-5372-6064