

荒川先生のたのしい “認知症予防”体操

イスに座って楽しくできる体操です。
みんなで一緒に体を動かしましょう♪

日時 **毎月、開催中！！** 詳細については、毎月発行される
「ひらりんメール」にてご確認ください。

場所 ひらりん（平野区老人福祉センター）2階「レクホール」他
モニター中継により、コミュニティプラザ平野（平野区民センター）など

講師 MYフィットネス道 荒川 夏江 先生

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 ひらりん（平野区老人福祉センター） 50名（抽選あり）

※他施設は、会場の広さで決定しております。

持ち物 上履き（ひらりんのみ）・タオル（体操で使用します）
水分補給の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

申込方法 本人が直接、ひらりん事務所へ

電話または来館にてお申し込みください。

問合せ ひらりん（平野区老人福祉センター）

☎06-6793-0880

※自宅での検温にご協力お願いします。

