

【健康体操の参加者を募集しています】

畑野町公民館で実施してきました介護予防（フレイル）事業は先月で終了しましたが、同様のストレッチ体操を中心にした「健康体操」を実施していますので、加齢で体の痛みや動きにくさを感じている方は、ぜひご参加ください。

○開催日 毎月第1・第3の水曜日
午前10時30分から約1時間

○場 所 畑野町公民館

○内 容 正常な筋肉や関節の動きを実現するためのストレッチ体操

○参加費 1回 200円

○お申し込みは自治会（☎28-2752）まで

