

岡山市ご当地体操！！

あっ晴れ！

もも太郎体操



☆体験会を開催します！

「長引く自粛生活で体力が落ちた…」

「閉じこもりの高齢者が地域に増えている…」

そんなことはありませんか？

地域でDVDを見ながらできる健康づくりのための体操、『あっ晴れ！もも太郎体操』の体験会を開催します。気軽にご参加ください！

日時：令和4年1月21日(金) 10:00～ 1時間ほど

場所：御津公民館 第1・2講座室

持ち物：お茶などの水分

服装：動きやすい服装・マスク着用

定員：先着30名

申し込み：必要

【申し込み・問い合わせ先】岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所
☎086-251-6517(時間:8:30～17:00 土日祝を除く)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。
※会場入場時に検温と体調確認を行います。その結果により、参加をお控えいただく場合がありますので、ご了承ください。