

御津ふれあい元気教室

対象：おおむね65歳以上の岡山市民

【日 時】 *時間 10:00~12:00 *定員各45人

◆4月18日(月)

「正しい方法お伝えします ストレッチ・筋トレ編」

◆5月16日(月)

「コロナの健康二次被害にご用心！生活習慣病編」

【申 込】 4月分申込開始 4/1(金)~

5月分申込開始 5/2(月)~

公民館窓口か電話で受付

【持ち物】 マスク、筆記用具・水分補給ができるもの

【主 催】 岡山市ふれあい介護予防センター

【共 催】 御津公民館