

のすっこ体操とは、誰にでもできるように工夫された、準備体操、筋力運動、整理体操で構成された体操です。

**参加
無料**

のすっこ体操 体験型教室

いつまでも元気で暮らしたい方へ



■ 対象

65歳以上で市民の方（先着20名）

■ 時間

10時から11時30分まで

■ 日程 ※①、②どちらも内容は同じです。

- ① 令和6年12月12日（木）
吹上生涯学習センター
- ② 令和6年12月17日（火）
田間宮生涯学習センター

■ 持ち物

飲み物、運動靴、動きやすい服装

申込・お問合せ

鴻巣市介護保険課高齢福祉担当
TEL 048-541-1321（内線2672）

