

参加
無料

90分
体験

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



日付・開催場所

- ① 令和7年12月8日（月）
吹上生涯学習センター
- ② 令和7年12月15日（月）
鴻巣市立総合体育館
（①と②で実施内容は同じです）



時間 10時から11時30分まで

事前
申込

対象 65歳以上の市民の方
（先着20名）



持ち物

飲み物、運動靴
動きやすい服装



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。



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）

