

歩いて脳トシ

スクエアステップ体験&交流会

スクエアステップとは、マス目のあるマットの上を歩くだけの簡単な運動です。転倒予防に効果があり、認知機能の向上も期待できます。どなたでも参加できますので、お誘い合わせてお越しください。

日時 10月23日(水) 10時~11時30分

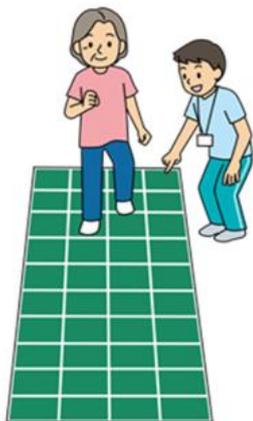
場所 宇留生地区センター ホール

(荒尾町1438 JR荒尾駅徒歩1分 御首神社南東)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

*運動ができる服装と靴下(靴下をはいて行います)でお出かけください

参加費 無料 (10月10日までにお申し込みください)



申込先 西濃医療生協組合員活動部 松岡

Tel 0584-92-3268

Fax 0584-93-1169

e-mail kumikatu@seinou.coop

(当日の連絡先 090-3449-2782)

たのしいから
みんな来てね



10/23(水)スクエアステップ体験&交流会申込み用紙 10月10日締切 組合員活動部行き

おなまえ	ご住所	電話番号

お預かりした個人情報はこの企画以外に使用いたしません