

スクエアステップエクササイズ 体験&交流会

転倒予防・認知機能改善が期待できるエクササイズ

運動が苦手な方や、体力に自信がない方でも大丈夫！

どなたでも 無料でご参加いただけます



2025年10月9日(木) 14:00～15:30

池田町中央公民館 1F 第一研修室

(当日連絡先 090-3449-2782 松岡律子)

飲み物をお持ちください

運動のできる服装と靴でご参加ください (土足で行います)

＊参加希望の方は9月30日までに事前申し込みをお願いします＊

(お預かりした個人情報はこの企画以外に使用致しません)

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 : kumikatsu@seinou.coop

お名前

ご住所

電話番号