

# 筋力アップ!

無料

# 転ばぬ先の杖

とき **3月9日(土)**

**11時30分~12時30分**

◇場所 2階 ふれあいホール

◇対象 60才以上の方

◇定員 先着15人

◇内容 転ばない体づくりの秘訣  
について、実技を中心に学びます。



申込期間 **2月5日(火)9時~**

申込方法 **お電話または直接窓口でお申込ください。**  
※平日の月曜日は休館日です。

高岡コミュニティセンター【9:00~20:00】

TEL: 0565-53-7771 住所: 豊田市 高岡町 長根 51