

加齢における老化防止と運動について の講座です！

無料

「豊田市体育協会の出前講座」

とき **3月3日(土)**

じかん **午前10時～**



■場所 **2階 多目的室**

■対象 **60歳以上**

■定員 **先着20名** ※定員20名になり次第終了とさせていただきます。

■内容 ①健康講座『加齢における老化防止と運動』
②手具体操。ダンベル・体操棒・ボールなどの
手具を使った体操を体験します。

申込期間 **1月20日(土)～2月10日(土)**

申込方法 **お電話または来館にてお申込ください。**

※平日の月曜日は休館日です。

お問合せ・お申込み：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