



わくわくビクスの

まちの生きがいづくり体験会

60才
からの

元気 はつらつ体操

人生100年時代、いつまでも自分の足で
動ける身体づくりをめざしましょう！

内容は…



健康
づくりで
介護予防



音楽に
合わせて
無理なく
筋トレ



座っても
立っても
楽しく踊って
ストレス発散

日時 10月8日(水)

時間 10:00~11:00

場所 よりなん 2階 第6活動室

持ち物 運動しやすい服装・シューズ・飲み物

講師 わくわくビクス代表 インストラクター 幸田 美幸

連絡先 090-5851-4295

Miyuki.wakuwaku0508@gmail.com

お電話下さい お待ちしてます！