

令和5年度 いきいき体験教室

「ゆるストレッチ」

「何か新しい趣味を始めてみたいけれど、きっかけがなくて。」「何から始めていいのかわからない。」

そんな高齢者の方を対象に社会福祉協議会では、体験教室を開催いたします。
お気軽にご参加ください♪

◎対象者・・・町内在住の60歳以上の方
(未経験者を優先します。)

◎参加費・・・無料

◎持ち物・・・厚手バスタオル1枚(ヨガマットをお持ちの方は、ヨガマット)
バスタオル1枚
飲み物



内容	日時・場所	講師	定員	申込締切
ゆるストレッチ	令和6年2月2日(金) 午前10時~11時30分 中央公民館 和室	いしい ちえこ氏	10名	1月22日(月)

申込み・お問合せは 斑鳩町社会福祉協議会 地域福祉係
斑鳩町小吉田1-12-35
TEL 74-5122

※定員になり次第、受付を締め切ります。

参加申し込み者が5名以下の場合は、教室を開催しません。