

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？

参加費無料

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

健康体操教室

at  **TOMATO**食品館

日 程

4/9
(木)

4/23
(木)

5/8
(金)

5/22
(金)

6/12
(金)

6/30
(火)

時 間

10:30~11:30

会 場

もんぜんぷら座 地下ホール

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・タオルと飲み物をご持参ください
- ・発熱等の症状がある方は、参加をお控えください
- ・ケガのないように無理のない範囲で運動をされて万が一の際は、自己責任でお願いいたします。



お問合せ先

(株)まちづくり長野  **TOMATO**食品館 ☎ 026-267-5323

- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。対象年齢:60歳～
- ・随時見学・体験ができますので直接会場にお越しください。

主催: (株) まちづくり長野 / 共催: 長野市第三地区住民自治協議会