

# まちなかひろば

## 「お達者出前教室」

好評につき  
R2年度は計12回  
行います♪



涙が出るほど楽しい

癒しのひととき♪

笑いながら楽しめて、体がグッと楽になります。

「からだリセット」～関節痛、肩こりに関わる筋肉をやさしく整えます。

「運動あそび」～頭を使いながら体を動かします。

認知症予防も期待できる運動です。

♪日 時♪ 令和2年

7月3日(金)、8月7日(金)、9月4日(金)

10月2日(金)、11月6日(金)、12月11日(金)

令和3年

1月8日(金)、2月5日(金)、3月5日(金)

午後1時30分～午後2時30分まで

♪場 所♪ 新潟市南区白根健康福祉センター

多目的ホール

※当日は動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。

♪募集人数♪ 毎回先着20名様

※まとめの申し込みも可能です。

♪申込締切♪ 開催日の1週間前までに

お申し込みください。

申し込み先・問い合わせ先

新潟市南区白根健康福祉センター

電話 025-371-1070 (担当：関根)

