シャキトレ！

マッサージやストレッチ運動で
体をシャキっ！とさせましょう

日　時：　令和５年４月18日（火）～
　　毎月第３火曜日　１０：００～１１：３０

注）令和４年度とは日程が変わっています
　　＜8月15日はお休みです＞

会　場　：　常盤台地域ケアプラザ
　　２階多目的ホール
講　師：　福吉　良子 先生
対　象：　６５歳以上の方
定　員：　先着２０名
参加費：　300円
持ち物：　マスク・室内履き・飲み物
　　＊動きやすい服装でお越しください
申 込：　電話または窓口にて
　　令和５年４月10日（月）まで

＊締め切り前でも定員になり次第、募集は終了します

【申込・問い合わせ先】
常盤台地域ケアプラザ（担当：長井・河原）
電話：０４５－３３９－５７０１