



春の
いきいき
健康体操

— シニア向け —

健康寿命をのばし、充実したシニアライフ
をすごしましょう！

日 時 令和8年5月21日(木)

10:00~12:00

会 場 更科公民館 2F 講堂

定 員 20人(抽選)

参加対象 60歳以上迄

応募期間 5月2日(土)~17日(日)

申込先 更科公民館 ☎ 043-239-0507

メール oubo.sarashina@ccllf.jp

