

縁ジョイ☆シニア塾

筋力アップコース

自宅でできる体操で筋力をつけて

寒い冬を楽しく元気にすごしましょう♪

日時：12月15日（火） 午前10時～正午

会場：若林交流館 多目的ホール

内容：椅子に座ったままできる筋力アップ運動

講師：フィジカルラボ 理学療法士 坂元玲介先生

対象：若林地域にお住まいの65歳以上の方 40人

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物、汗拭き用タオル



◆申込み◆

11月19日（木） 窓口：午前 9時30分～
（窓口優先・先着順） 電話：午前10時～

〈お問合せ〉 豊田市若林交流館 ☎52-3858 FAX 52-4063

〒473-0917 豊田市若林東町沖田 124

指定管理者：（公財）豊田市文化振興財団

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。
講座受講中はマスクの着用をお願いします。