

**体 操 講 座**

**日 時 ： 令和５年２月１３日(月)１３：００～１４：３０予定**



**場 所 ： 蕨市総合福祉センター　　３階 多目的ホール**



**対 象 ： 市内に在住、在勤の障害者とその介護者**



**講 師 ： 岡村　増美　先生**



**資格‥介護予防運動指導員、健康運動指導士**

**参加費 ： 無料**



**持ち物 ： 動きやすい服装**



**定 員 ： ５名～１０名程度予定**



**申込み ： 令和５年２月６日(月)　までにご連絡ください。**



**～ ボールやバンドも使用してしっかり体操します ～**

※体調不良等による当日キャンセルの場合は、同じく下記までご連絡願います。

　　 ※新型コロナウィルスの流行状況により、中止となる場合がございますので

予めご了承ください。

 　**問い合わせ先 : 地域活動支援センター　ドリーマ松原**

**０４８－４３２－６８３０　　担当　原、國分、野澤**



