メガロス町田のインストラクターによる

# 介護予防教室

いつまでも元気に、自分らしく過ごすために

メガロス町田の**インストラクター**が
楽しく・わかりやすく
サポートします！

普段運動しない方でも
大丈夫！
**皆さまのご参加を
お待ちしています！**



| | |
|---|---|
| 日時 | 11/11（水）10時から11時 |
| 場所 | ふれあいもっこく館<br>原町田5-8-21　健康福祉会館3階 |
| 対象 | 60歳以上の方（市内または相模原市在住） |
| 費用 | 無料 |
| 定員 | 20名程度（申し込み順） |
| 持ち物 | 飲み物・動きやすい服装<br>（館内は靴下の着用をお願いします） |
| 申込方法 | ふれあいもっこく館へお電話（042-724-5076）<br>またはふれあいもっこく館受付窓口 |

いきいきとした毎日を送るためのヒントが見つかります。
楽しく体を動かして、健康なからだづくりを始めましょう！

AI生成画像