

地域のみなさまへ ご案内

介護予防健康体操 『ヤクルト健康セミナー たのしい体操』

講師：藤原 由紀子(ヤクルト販売会社)先生



イスに
座って行
う、簡単
な体操や
運動です
よ！

参加費は
無料ですよ！

上履き(もしくはスリッパ等)、
水分、タオルまたはハンカチ
をご持参くださいませ。



申し込みは不要
当日参加OK！

日時：令和4年11月28日(月)
14:00~15:00

場所：ウェルネスあびこ 4F多目的室

問い合わせ： ☎ 06-6608-3000

担当： 堀添(ほりぞえ) もしくは 中川まで

※ 熱や風邪症状がある方は、ご参加お控えください。コロナウイルス
感染症拡大により、当日中止する場合があります。ご了承下さい。