

# 高齢者 健康教室

「寿学級への参加申込は、年度途中からでも可能です。詳しくは北公民館までお問い合わせください」



- ・スポーツタオル
- ・飲み物

持ち物



日時 令和6年12月5日(木)  
13:30～

場所 北公民館 ホール



「日頃の疲れをとり、  
からだを動かしてスッキリとさせましょう！」  
～・眼の体操 ・足指を動かして疲れにくい足をつくりましょう～

講師 齋藤 寿美子 先生

お問い合わせは北公民館まで 電話 24-1545