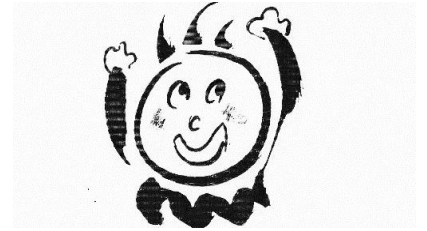


これからも ずーっと元気でいたい方、あつまれ〜っ！

総合福祉センターで



「飯能市ごきげん体操」を皆で踊ろう！

- ♪ ごきんじょどうしでげんきよく、ごきげんな毎日を送ろう！という意味を含めて考案した「飯能市ごきげん体操」を、8月3日（月）から、ここ飯能市総合福祉センター2階集会室で行っています。
- ♪ 飯能市オリジナルの曲に合わせて、ストレッチと筋トシを組み合わせた、立って行う体操が中心となっています。高齢者向きですが、どなたでもできる簡単な体操ですので、皆さまふるってご参加ください。

会 場

飯能市総合福祉センター2階 集会室

時 間

12時50分 ~ 13時00分

（ 月曜日 ~ 金曜日 ）

対 象

福祉センターご利用の方、どなたでもどうぞ。



体操した後は、心も身体もスッキリします！
お仲間と楽しい時間を過ごしましょう！

問合せ

飯能市総合福祉センター
基幹型地域包括支援センター

