

## 町会会館でシルバーリハビリ体操実施中♪

みゆき町会会館の1階集会室で65歳以上の方を対象に「ふなばしシルバーリハビリ体操」を無料で実施しています。皆さんも一緒に体を動かしませんか？



### <令和6年度の予定>

回数	日付	曜日	時間等
1回目:	4月12日	(金)	10:30~11:30 毎月第2金曜日
2回目:	5月10日		
3回目:	6月14日		
4回目:	7月12日		
5回目:	8月9日		
6回目:	9月13日		
7回目:	10月11日		
8回目:	11月8日		
9回目:	12月13日		
10回目:	2025年1月10日		
11回目:	2月14日		
12回目:	3月14日		

持ち物：水分補給の飲み物、タオル(汗拭き用)

☆当日は、動きやすい服装でご参加ください！

**\*予定が変更になる場合があります。**