

知って得する

無料

令和7年度

若返り講座

運動



口腔

正しく知り
目指せ！健康長寿！



定員20名

場所

北里市民センター

とき 10:00～11:45 毎回同じ内容。
何回参加してもOK！

12月23日(火曜日)

1月27日(火曜日)

2月24日(火曜日)



お得な情報満載のポスターをプレゼント！



内容

お口の機能アップと頭の体操を
楽しみながら行います。

筋トレ、ストレッチなど
簡単な体操を音楽に合わせて行います。
(椅子に座ってもできます)

こちらのQR
コードからも
申込できます。



参加申込み
問合せ

前月の1日～
(土日祝除く)

保健センター 75-6471