

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

ラピオ5階 研修室

とき

すべて金曜日 10:00～11:45

毎回同じ内容。何回参加してもOK

4月 18日

8月 1日

12月 5日

5月 16日

9月 5日

1月 16日

6月 6日

10月 3日

2月 6日

7月 4日

11月 7日

3月 6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。

運動器機能向上のための筋トレ、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