

# シニアの健康体操

## 【講習内容】

ストレッチ  
バランス運動  
筋力トレーニング  
口腔体操



日時 : 令和4年11月12日(土) 13:30~15:30

場所 : 日本赤十字社北海道支部 会議室

住所 : 〒060-0001  
札幌市中央区北1条西5丁目

費用 : 無料

定員 : 20名

申込 : 往復はがきに、講習名 氏名 住所 年齢 電話番号  
E-mail を記入し、日本赤十字北海道支部まで郵送して  
ください。

締切 : 令和4年10月28日(金)まで

当日は動きやすい服装でご参加ください。



問い合わせは 日本赤十字社支部事業推進課 TEL011-231-7126まで