

健康寿命を延ばす

日曜

音楽体操

日常生活を楽しく
生き活きと過ごすために、
必要な筋力をつけましょう

日曜日に新設!!
9月6日より
スタート!!
新規募集!!

日曜体操会

日曜日福祉センターに来れば仲間がいる！

日曜日の14時から約50分程度
スクリーンで見ながら身体を動かします。脳トレを
交えながら、身体機能の維持のための
プログラムです。

無料

水曜音楽体操と同じプログラムを行います。
日曜音楽体操は健康指導師による有料の運動はありません。
水曜音楽体操に参加していない人が対象です。
不定期開催の為、予定表を確認してください。

佐倉市南部地域福祉センター B棟

指定管理者 社会福祉法人 愛光

TEL 043-483-2811

