

健康体操のつどい

～2025夏～



みんなで一緒に元気な長後をつくりましょう

日 時 2025年6月12日(木)
午前10時～11時30分
(受付9時45分～)

場 所 長後市民センター 体育室

講 師 保健医療センター
運動指導士



内 容 ラジオ体操・コグニサイズ など

対象人数 成人 50人 ※先着順

持 ち 物 上履き(洗った運動靴でも可)
運動のできる服装・飲み物

申し込み 5月12日(月)～5月30日(金)
午前9時～午後5時まで(土日を除く平日)
電話または来館で(先着順)



共 催

長後地区 老人クラブ連合会
長後市民センター 地域づくり担当

☎ 0466-46-7373

午前8時30分～午後5時(土日祝は除く)

