

7月多治米サロンご案内

～楽しく筋力アップ体操～



～ロコモ予防体操で心も体も柔らかく～
寝たきりや要介護にならないために！

日時 2024年 **7月17日(水)**
13:30～15:00

場所 多治米交流館 2階 集会室

内容 ロコモ予防体操（筋力アップ体操）

講師 福山市健康推進課 保健師
プロスタジオ インストラクター

楽しみながら
運動しましょ
う～

飲み物はこちら
で用意します～

申込不要
です！

担当班 多治米1班



多治米学区にお住まいの方なら各種団体へ入会・未加入にかかわらず、どなたでも参加できます。初めての方も大歓迎でお待ちしております！

(お問合せ 多治米交流館 ☎953-7342)

* 多治米学区まちづくり推進委員会 *
* 多治米学区福祉を高める会・ボランティアの会 *