

脳トレ体操

日時：令和 7 年 12 月 10 日(水)、24 日(水)
令和 8 年 1 月 14 日(水)、28 日(水)
10:00～10:30

内容：

座ったままでもできる簡単な運動や頭の体操を、音楽に合わせて楽しく行います。

対象：おおむね 50 歳

以上の方

費用：無料

定員：20 名

申込：不要



会場：りらーと八條会議室 1

問合わせ：りらーと八條公民館 048-994-3200