



健やかに身体イキイキ!

レクリエーション体操講座

～いつまでも大好きな地域で暮らすために～

日に日に寒さの増す冬ですが、冬の次には「春」がやってきます!

暖かいコタツに入り時代劇やサスペンスドラマの鑑賞もいいですが、やがて来る春に向け、身体と心の準備運動をこれから始めてみませんか!?

今回は「レクリエーション体操」を企画!楽しみながら無理なく身体を動かし、冬の寒さで固まりがちな筋肉をほぐし、いつまでも大好きな地域でイキイキと過ごしましょう!

春はすぐソコです♪

【日 時】 令和8年2月20日(金) 13時30分から15時

【場 所】 墨俣老人福祉センター 1階 和室

【講 師】 特定非営利活動法人大垣市レクリエーション協会
理事長 日比 千穂 様

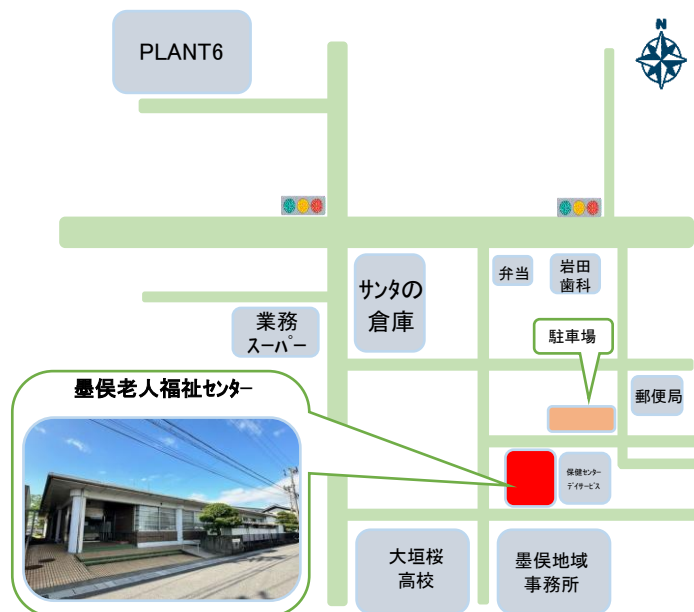
【対 象】 大垣市内在住の60歳以上の方

【参加費】 無料

【駐車場】 センター北側

【申込み】 氏名、連絡先などをお聞きます※申込み先は下記に記載
いただいた情報は、本講座以外には使用しません

○センターの場所○



【お申込み・お問い合わせ先】
墨俣老人福祉センター
電話: 62-3116
受付時間: 午前9時から午後5時
土・日・祝日は除く
担当: 高田、白木

