

健康のつとえ

健康リズム体操 笑顔の脳活体操



「笑顔」には、免疫力アップ・ストレス解消とリラックス効果・脳の働きの活性化など様々な健康効果をもたらすことが認められています。楽しいリズム体操で身体を柔軟にし、健康維持に努めましょう！

令和8年6月25日(木)
午後2時00分～午後3時30分
忠岡町文化会館(4階 軽運動室)

参加費

無料

※傷害保険には
加入していません。

定員

35名

(先着順)

講師

公益財団法人
大阪ガスグループ
福祉財団
派遣講師

【対象】 忠岡町内在住・在勤及び当館クラブ生(概ね60歳以上の方)

【持ち物】 室内シューズ・タオル・飲料水

■ 申込み 6月3日(水)～6月17日(水)

電話(☎0725-33-1151)または、文化会館1階事務所まで直接
お申込みください。

■ 問合せ 忠岡町文化会館(月・火・祝日は休館) ☎0725-33-1151