

<令和7年9月6日・20日・27日開催>長岡京市立中央公民館主催
中央公民館 市民企画講座(10)(企画者:森田 佐代子さん)

笑って楽しく 健康体操

運動、口腔ケア、社会参加を促すことで
フレイル予防につなげる。

馴染みのある音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、頭と体、心を元気にしましょう！



【日時/場所】

- ① 9月6日(土)13:30~14:30 レクリエーション室
 - ② 9月20日(土)13:30~14:30 講座室
 - ③ 9月27日(土)13:30~14:30 学習室2
- (全3回の連続講座となります)

講師：森田 佐代子さん

対象：市内在住・在勤でおおむね60歳以上の方

定員：先着 20名

参加費：無料

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル、
上履き(9/6のみ必要です)

申込：令和7年8月3日(日)午後1時から受付開始

電話、FAXまたは公民館窓口へ



かしこ暮らしっく
長岡京

【お申込み・お問合せ】
長岡京市立中央公民館
TEL：075-951-1278
FAX：075-955-4774