

公民館高齢者向け健康プログラム

楽しく“健康”にないましょう！

初回 6 月 13 日(金) 13 時 15 分～15 時

※初回以外全て 10 時～11 時 30 分

①	6 月 13 日(金)	山内式気功体操
②	7 月 11 日(金)	山内式気功体操
③	9 月 11 日(木)	足裏ほぐしと整体
④	10 月 2 日(木)	スクエアステップ
⑤	11 月 18 日(火)	足裏ほぐしと整体
⑥	12 月 4 日(木)	スクエアステップ
⑦	1 月 15 日(木)	足裏ほぐしと整体
⑧	2 月 5 日(木)	スクエアステップ
⑨	3 月 13 日(金)	山内式気功体操
⑩	未定	介護予防についての講義



定 員： 20 名(先着)

対 象： 市内在住・在勤の概ね 60 歳以上の方
(全日程参加できる方)

持ち物： 飲み物、上履き、タオルなど

申 込： 5 月 7 日(水)午前 11 時から

主 催：長岡京市立中央公民館

電 話：075-951-1278

F A X：075-955-4774



かしこ暮らしく

長岡京