

転ばない！安心シルバー体幹トレーニング

すきま時間で

健康づくり体操

動きやすい
服装
飲み物

講師：健康運動実践指導者
インストラクター 那須混生 氏



日程 令和8年1月16日（金）
10:00～11:30

場所 とかちプラザ 1階 大集会室

費用 無料

定員 先着20名（申込締切 1月15日）

参加申込

とかちプラザ（帯広市西4条南13丁目1）

TEL:0155-22-7890

主催：とかちプラザ指定管理者 株式会社オカモト
後援：帯広市教育委員会、十勝毎日新聞社、北海道新聞帯広支社

