

オンライン版 元気アップ体操教室

～自宅から体操教室に参加してみませんか？～

日 時: 令和5年4月6日～令和6年3月21日

毎月 第1・3木曜日(祝日・年末年始を除く)

午後1時30分～2時30分

内 容: 椅子に座ってできる体操(フレイル予防に効果あり!)

申込み: 随時募集!

明石市役所の 地域総合支援担当(電話: 918-5289)へお電話ください。



※特別日: 各種専門職による講話と体操を行います。

8月3日…栄養

11月16日…口腔

令和6年3月7日…整形疾患

