



体操教室の ご案内



身体を動かす機会が減った。最近運動不足だと感じている方。
中央林間地域包括支援センターで体操教室を開催いたします。
椅子に座って行う運動や健康に関する講話などを行います。
参加ご希望の方は下記までお電話で申し込みをお願い
致します。

日時：令和8年2月20日（金）以後**毎月第3金曜日**

10：00～11：00

場所：中央林間地域包括支援センター

（大和市中央林間8-25-8 LAPLA 中央林間2階）

講師：ベネッセスタイルケアの方（講師は数名で交代します）

定員：20名

お申込み先：中央林間地域包括支援センター

電話：046-271-5572

（受付時間：月曜日～金曜日

9：00～17：00）

担当：内田

