



第2回 シニア教室



いつまでも元気に歩くための健康体操 ～転ばない体づくり～

「住み慣れた街で心も体もいきいきと過ごすための基礎知識」

自分の足で好きな場所に行ける、買い物に出かけられる、友人と散歩を楽しめる。「いくつになっても自分の足で歩ける！」を目指して、みんなで体操をしませんか？当日は、運動指導歴20年以上！足育や姿勢・ケガ予防の研究をされている里庄町出身の二宮理恵氏にお越しいたします♪

興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください♪

日 時：令和8年6月29日（月）13：30～15：00

（最後の30分程度質問タイムの予定です）

場 所：里庄町中央公民館（老人福祉センター）1階 ボランティア室

講 師：チームAIRインストラクター 二宮 理恵 氏

定 員：15名（定員になり次第締め切ります）

主 催：社会福祉法人 里庄町社会福祉協議会

申込方法：下記窓口または電話にて受け付けします

（※詳しくは下記にお問い合わせください）

持ち物：フェイスタオル、飲み物

（タオルは体操で使用します）

※動きやすい服装でおこしてください。



【申込み・お問合せ先】

社会福祉法人

里庄町社会福祉協議会

浅口郡里庄町里見1107-2

電話 0865-64-7218