

もうすぐ春ですね♪  
元気に春を迎える準備をしませんか？



# 春一番！ 元気になるお楽しみ講座

ボッチャと体操で心も体もぽかぽかになれる

2回連続の講座です！

冬は、体を動かす機会が減りがちで、体力が落ちてしまうことも…

春に向けて、皆さんで元気をチャージしましょう！

## 第1回

### 日時

2月9日（月）  
13：30～14：30

### プログラム

体操／健康のお話



## 第2回

### 日時

2月16日（月）  
13：30～14：30

### プログラム

体操／ボッチャ



対象：おおむね65歳以上の方

2回とも参加できる方

参加費：無料 定員：25名

講師：パーソナルサポート信 中村先生

申し込み：1月20日（火）10時～（先着順）

会場・問い合わせ：鶴ヶ峰地域ケアプラザ 045-382-6070