

参加費 無料

令和8年度 人と地域が輝く常盤協議会 福祉・健康部会

チェアエクササイズ



「チェアエクササイズ」とは
運動の苦手な方も安心な
いすに座ったままで行う
楽しい体操です



日時 **7月14日(火)**

13時30分～ 血管年齢・血圧・握力 測定

14時00分～ チェアエクササイズ

持ち物 飲み物 フェイスタオル

講師 水村 桂子 先生 (現役看護師)

場所 常盤まちづくりセンター 1階研修室

対象 草津市在住・在勤の方 20名

申込み 申込書を常盤まちづくりセンター窓口かFAXで

締切り **7月4日(土)**

問合せ 人と地域が輝く常盤協議会 電話・FAX 077-568-0001



きりとせん



R8-7/14「チェアエクササイズ」

参加申込書

申込締切：7月4日(土)

《人と地域が輝く常盤協議会》

名前	ふりがな
住所	草津市
電話番号	連絡のとれる番号をお願いします