

第2回

こもれび体操



日時：11月26日（金）10：00～10：45

【次回開催：12月24日（金）】

対象：65歳以上の北青葉台在住の方

場所：青葉台公園（北青葉台中央公園）

参加費：無料

持ち物：お茶や水などの水分補給できる物

問合せ先：河内長野市中部包括支援センター

0721-55-3451

参加方法：事前申し込み不要

当日、開始時間までに公園にお集まりください。



第1回目はたくさんの方に参加して頂き、一緒に
りんご体操・ウォーキング
しました。



※動きやすい服装・履きなれた靴で
ご参加ください。
※感染対策のため、当日参加者の
氏名・連絡先を伺います。
※雨天の場合は中止となります。