



# 木曜ほっと教室



開催日：毎週木曜日

10時から11時まで

場 所：大蔵会館

(明石市大蔵中町12-14)

参加費：月500円 対象：どなたでも

申込み：活動日に直接会場へお越しください。



体操を収録したビデオを観ながら、イスに座ってできる高齢者向けのストレッチ・筋力トレーニングなどを中心に行っています。

通いの場に参加することで仲間と一緒に助け合いながら体を動かして体力を維持しましょう♪



## 主な内容

イス座位での体操

性別、年齢、お住いの場所等  
不問です。みなさま大歓迎♡



内容に関するお問合せ

明石市社会福祉協議会 地域支援課

電話：078-924-9106