

公民館等開催講座

⑬ 健康体操～血液循環とロコモ体操～

血液循環体操・ロコモ体操を行い、ロコモティブシンドローム対策による筋力・体力の向上を図ります。

【日 程】 11月10日（金） ～ 12月1日（金） 10:00～12:00
【会 場】 里公民館 ホール
【定 員】 50人
【受 講 料】 無料

第1回 11月10日（金）	健康体操～血液循環とロコモ体操～①	介護予防運動 管理士 佐多 薩雄
第2回 11月17日（金）	健康体操～血液循環とロコモ体操～②	
第3回 11月24日（金）	健康体操～血液循環とロコモ体操～③	
第4回 12月 1日（金）	健康体操～血液循環とロコモ体操～④	

【募集期間】 9月27日（水）～

【申込方法】 里公民館の窓口で直接、または、お電話にてお申込みください。

（往復はがきでのお申込みはできません。）

先着順に受付し、定員になり次第締め切りいたします。

詳細は、里公民館にお問い合わせください。



里公民館

所在地：川口市大字里1478

電話：048-283-8171

交通：埼玉高速鉄道鳩ヶ谷駅[出口2]
より徒歩12分

《JR西川口駅東口バス》

（西川01）鳩ヶ谷公団住宅行き
⇒「南鳩ヶ谷七丁目」下車、
徒歩8分

《JR川口駅・蕨駅東口バス》

（川18）鳩ヶ谷公団住宅行き、
（蕨03）新井宿駅行き

⇒「鳩ヶ谷駅（JA前）」下車、
徒歩15分