

全5日間の教室です。楽しみながら体を動かし、元気な生活を送りましょう！

対象 桐生市内に居住する65歳以上の人

費用 無料

～令和8年1月開始コース～



会場	内容	開催日時	持ち物	定員
黒保根 保健センター (黒保根町水沼)	生命の貯蓄体操 (呼吸法で力を抜いて 無理なく行う体操、血液 循環が良くなり免疫力 も高まります) 食生活講話 口腔体操 等	1月 21日(水) 1月 28日(水) 2月 4日(水) 2月 18日(水) 3月 4日(水) 午後2時～4時	・飲み物 ・タオル ・ヨガマット もしくは 大判バスタオル ・筆記用具 ・動きやすい服装	10人

申し込み 12月8日(月)受付開始

※状況に応じて、感染対策にご協力お願いします。

桐生市役所 健康長寿課 長寿支援係

電話 44-8215

