

未病センターにのみや

「健康づくりステーション」にて

ミニ★カラオケ体操を行います♪



©東京ハイジ/二宮町

10月3日(火)、11月7日(火)、12月5日(火)

13:30~14:00 健康づくりステーションにて!

どなたでも無料で参加できます♪

みなさん、カラオケ体操に参加されたことはありますか？

楽しく歌いながら身体を動かすことができ、皆さんに大好評です！

お口の体操や頭の体操などもうまく取り入れており、お一人でもお友達とでも楽しく参加できます。

現在、老人クラブや「地域の通いの場」で行っていますが、ご紹介を兼ねて健康づくりステーションでミニ★カラオケ体操を行うことになりました！

火曜に健康づくりステーションへ通うのはいかがですか？

事前申込や参加料も不要なので、13時30分までにお越しくださいね！

途中からでも1日だけでも大丈夫♪

※動きやすい服装で室内履きとタオルをお持ちください



©東京ハイジ/二宮町

問い合わせ

二宮町健康づくり課健康長寿班
0463-71-7100(保健センター直通)

実施場所

未病センター健康づくりステーション
二宮町保健センター(二宮1,410番地)