# Let’s コグニサイズ講座

## 【スクエアステップマットを使って ステップ運動をします!!】

内容：健康体操やステップ運動を**立位**で行います。椅子は準備していますが、**立位での運動が可能な方を募集します。**

日にち：11 月 18 日(土)

時　間：10:30 から 11:40 頃

場　所：当館　集会室(多目的室)

持ち物：水分　　費用：無料

【申込方法】

11 月 11 日(土)　8:45 から窓口及び電話にて

先着 30 名受付

【問い合わせ先】天神山福祉会館　052-531-0023