

なごみ健康教室



みんなで楽しく唱健康教室

内容 健康ミニ講話

健康生活等に関するちょっとした豆知識をお話しています。

楽唱体操

誰でも口ずさむことができる唱歌を楽しく歌いながら身体を動かしていく転倒予防体操です。

定期的に体操の専門員をお招きし、普段できる体操のアドバイスをして頂いています。

会場 越谷なごみの郷（新館）3階多目的室

日時 毎週木曜日 ※年末年始・祝祭日を除く

なごみ健康教室

第1部 9:30 ~ 10:15 (45分)

第2部 10:30 ~ 11:15 (45分)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装・運動靴



飲み物・筆記用具

申し込み ご予約はありません。直接会場へお越し下さい。

お問い合わせ



越谷市地域包括支援センター越谷なごみの郷

〒343-0827

埼玉県越谷市川柳3丁目60番1

☎ 048-990-0753

✿ 担当：加納 / 鈴木 / 岡井