

人生100年！

地域で **イキイキ**

暮らす ために

11/10 日

10:30～

12:10

会場：まちづくり活動プラザ

3階うらやす市民大学講義室1

(浦安市入船5-45-1)

シニアのための
健康作りワークショップ開催！

浦安はつらつ体操
口腔体操

尿モレ防止体操

ノルディック・ウォーキング



参加費：無料 定員：30名 持ち物：フェイスタオル
申込先：電話・FAX・Eメールにて市民活動センターまで

協力：浦安介護予防アカデミア（体操班・口腔班）

女性のカラダを整えるメタモルフォーゼ いきいきノルディック

主催：浦安市市民活動センター 浦安市猫実1-1-1市庁舎10階

電話：047-305-1721

FAX：047-305-1722

Eメール shiminkc@jcom.home.ne.jp