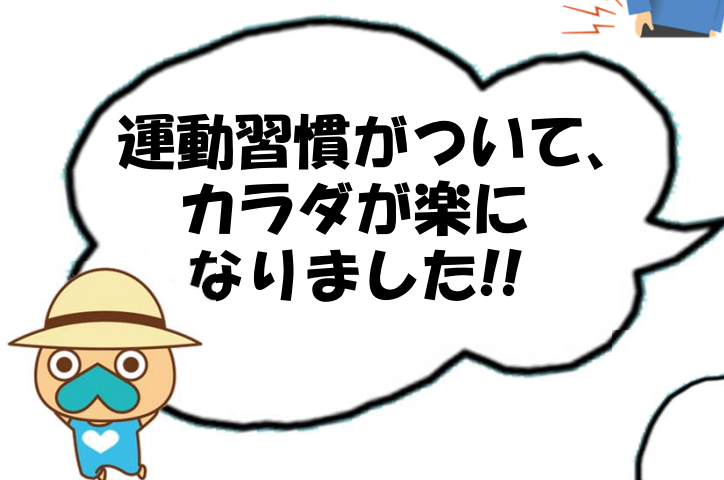


南城市筋力向上トレーニング事業

【がんじゅう教室】

筋トシやストレッチ運動で **腰痛・膝痛を改善**

定期的な運動で **体力向上!!**



開催場所



大里（総合保健福祉センター〔2階〕：月・水・金）
佐敷（老人福祉センター：火・木・金）
知念（知念児童館向かい：月・水・金）
玉城（玉城福祉センター：月・火・木）



時間：午前 9:15～12:00
午後 13:00～16:00
対象者：おおむね65歳以上
利用料：無料

南城市社会福祉協議会 TEL 098-917-5692