

体を動かしたり・おしゃべりしたり・笑ったり
楽しいひと時と一緒に
過ごしませんか？

あさいケアセンター
Presents

まさき 倶楽部



- DVD集団体操
- 各種トレーニング
マシンが充実
- カフェコーナー・交流スペースも

利用対象者

- 60歳以上の方
 - 自力で通える方
 - 楽しんで利用できる方

持ち物

- 汗拭きタオル
 - 100円
 - やる気



毎週 **水・土** 曜

13:00 ~ 16:00

利用料

1回100円

 0475-58-6781

 東金市家徳157-1



<後援> 元気ステーションまさき推進委員会