

参加無料

岡崎城に来たらどうする！？秋と一緒に

ごまんぞく体操

開催日 2023年9月27日（水）

※雨天中止

開催時間 10時30分～11時40分
（受付開始10時～）

開催場所 岡崎公園 二の丸広場
（花時計周辺）

定員 100名 ※事前予約制

持ち物 タオル・飲み物・帽子
動きやすい服装

ごまんぞく体操とは??
おもりを使った6種類の筋力体操です。
イスを使ってゆっくりと手足を動かすので、
立位での体操が難しい方でも安心してご参加いただけます。



参加者には『どうする家康 岡崎大河ドラマ館』の
割引優待券と記念品をプレゼント!!



〈主催〉 〈問い合わせ・申し込み先〉 受付時間：9時～17時

連尺・六名学区 さくらの里地域包括支援センター TEL：0564-22-3030

梅園学区 岡崎市中央地域福祉センター
地域包括支援センター TEL：0564-25-3199

三島・竜美学区 竜美地域包括支援センター TEL：0564-55-0751

〈協力〉 7町・広域連合会、（有）新生観光サービス、岡崎市長寿課

