

もっと橋本

はしもっと体操



もっと橋本ひろめ隊

メンバー募集！

わたしたちといっしょに
活動しませんか！



橋本市

いきいき健康課

動画はこちら⇒

☎ 0736-33-3705



もっと橋本ひろめ隊で

みんなの「もっと！」をひろげませんか？

はしもっと
体操の指導

体操はちょっと苦手
だけど、啓発活動なら
できるかも・・・

もっと
元気に♪

もっと“はしもと”を
好きになろう

もっと
やりたい

ご自身の
生きがいや
介護予防に
つながるよ



ひろめ隊が
きっかけで
活躍の場が
ひろがるかも♪

体操を通じて、介護予防の輪を広げませんか？



まずはお気軽にご参加ください

☎ 0736-33-3705

申込はこちら↓

橋本市

いきいき健康課

担当：西、坂部

