

からだイキイキ シニアライフを楽しもう！



これからのシニアライフを活動的に過ごすために、楽しく体を動かしてみませんか。後半は、図書館の見学と本探しを体験して脳力アップしましょう！



2月2日(木)

10時～12時

参加無料

要事前申込

講師：山口 清美 氏（鹿島市レクリエーション協会会長）

場所：エイブル3階研修室および図書館

対象：65歳以上の方

定員：20名

申込開始：1月7日(土) 9時30分～

(図書館カウンター・電話にて受付けます)

