

いきいき教室・オンデマンド

体幹を鍛えて転倒予防!
寒い冬もエクササイズで楽しく!

健康体操

スローエクササイズ

インストラクター
沼山 優子 氏

東北町テレビ11チャンネルにて放送

番組名	放送日	講師	放送時間
健康体操 「スローエクササイズ」	1月17日(月)	インストラクター 沼山 優子 氏	午前 10:00~11:00
			夕方 18:00~19:00

※ 1日2回放送の60分番組です。

●問合せ● 東北町教育委員会 社会教育課 (東北町民文化センター)
Tel: 0176 (56) 5180 「いきいき教室」担当まで