

さわやか体操・秋

**椅子に座ってできる運動など、無理なく楽しくからだを
動かし笑顔でさわやかな 1 日を過ごしましょう！**

日 時 10/2 ・ 10/16 ・ 11/6 ・ 11/20 ・ 12/4

13 時 30 分～15 時 00 分 （全 5 回・月曜日）

場 所 精華交流センター 大ホール

講 師 阪井 睦子さん（3 B体操指導者）

定 員 30 名

参加費 2,500 円

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

ヨガマットまたはバスタオル

申込み 現在受付中

