

# さわやかな体操♪

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 4/18 ・ 5/16 ・ 6/6 ・ 6/20 ・ 7/4

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 (3B体操指導者)

定員 30名程度

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 受付中

問合せ 精華交流センター TEL25-1533

