



# さわやかな体操

寒さで固まった体を無理なく楽しく動かし

笑顔でさわやかな1日を過ごしましょう！

日時 1/17 ・ 1/31 ・ 2/7 ・ 2/21 ・ 3/7

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 現在受付中