

さわやかな体操・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 10/4 ・ 10/18 ・ 11/1 ・ 11/15 ・ 12/6

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

