# さわやか体操・春♪

**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　4/15 ・ 5/20 ・ 6/3 ・ 6/17 ・ 7/1
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

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　２月19日（月）９時～窓口、10時～電話受付

問合せ　精華交流センター　TEL25-1533