

笑顔で

# 3日体操



6月29日(月)

14:00~15:00



用具を使って  
楽しく体操！  
正しい姿勢で  
無理なく鍛えられます。

けが予防のための、  
柔軟性を高める  
ストレッチ、  
ロコモ予防のための  
筋力づくりや、  
有酸素運動も行います。



講師：菅原敦子 参加費：500円

定員：30名 持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物

会場・申込み先 脇之島公民館 Tel.0572-25-5611

この事業は指定管理者である(公財)多治見市文化振興事業団が、多治見市との協定に基づき行っております。