

登録グループ主催事業

ストレッチ体操サークル 体験会

- 日時** 7月25日（月） 午前10時～11時30分
- 場所** 総合福祉センター 1階 コミュニティーホール
- 講師** 福岡 玲子さん
- 定員** 10名（先着順）
- 参加費** 無料
- 内容** 前半はマットを利用して全身のストレッチ、ツボ押しなどを行います
後半はホール全体を使って、軽い筋トレ、頭押しなど、動きのある体操を行います
- 対象** どなたでも
- その他** 動きやすい服装と靴で
お茶などの水分も持参ください
- 申込み** 7月10日（日）午前9時から

7月24日（日）午後5時まで

総合福祉センター 電話 24-0294

FAX 24-3071

一緒に体を動かして心身のリフレッシュを図りましょう

お気軽にご参加ください