

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24日(月)午前 10時 ~午前 11時30分
- 場 所 亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール
- 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い、軽い筋トレ、脳トレなど、動きのある体操を行います。
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 動きやすい服装と靴
お茶などの水分もご持参下さい
- 申込み 7月10日(月)~7月23日(日)
午前9時から午後9時(日曜日は午後5時まで)
亀岡市総合福祉センター 電話 24-0294
休館日:火曜日、祝日 FAX 24-3071

* 一緒に体を動かして心身ともにリフレッシュしましょう
お気軽にご参加ください