

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22日(月) 午前10時～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、ツポ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 動きやすい服装と服
お茶などの水分もご持参ください。
- 申込み 7月10日(水)～7月21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
お気軽にご参加下さい