

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28日(月) 午前10時～11時30分
- 場 所 亀岡市総合福祉センター 4階 軽運動室
- 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、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 動きやすい服装と上靴
お茶などの水分もご持参ください。
- 申込み 7月10日(木)～7月27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

