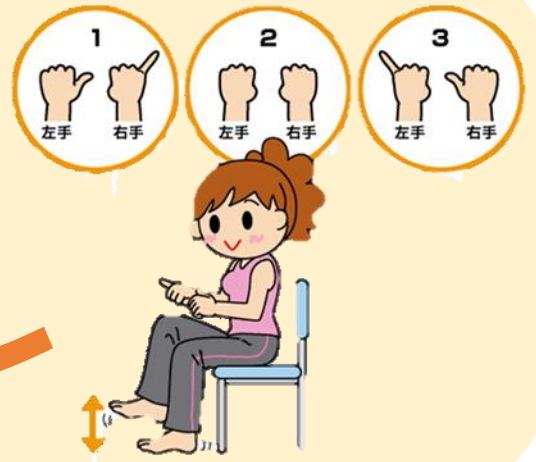


椅子に座って 筋トシ・脳トシ



運動したいけれど、立ったり座ったりする
のもつらい・・・

そんな方でも気軽にできるトレーニングです。

日時：8月29日（木）

9:30～10:30

場所：2階 多目的ホール

人数：30名（先着順）

※定員になり
次第終了

募集：8月2日（金）～

※お手玉をお持ちの方は持参歓迎です！

講師：白岩 真美 先生

健康体操教室でおなじみの先生です。

お手玉を使ったり、手遊びを交えながら

楽しくやりましょう♪

