

ほっとまま

フィジカル エクササイズ

体に気持ちいい!!

嬉しい!!柔軟性 UP!!



運動が苦手な方も大丈夫!!健康づくりに
是非チャレンジしてみませんか?

日 時:令和8年 2月2日 10:00~11:30

講 師:村田 愛子 氏

場 所:島郷市民センター 2F 多目的ホール

定 員:20名

参加費:無料

持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物・室内シューズ

お申し込み・お問合せ 島郷市民センター

☎093-791-0483