

健康づくり講座

健康体操教室

～ゆったりストレッチとコンディショニングであなたの健康をサポート～



■日時: **9月16日** (水)

■場所: 嵐口地区コミュニティセンター

■時間: 午後 7 時 30～(1 時間程度)

■講師: 『K・DANCE』の
山下真美先生

子供から大人まで簡単にできる体操です。

タオルと水分の準備をしてご参加ください。

皆様のご参加を
お待ちしております 🎵



令和 2 年度 御所浦地区公民館講座