健康づくり講座　　御所浦地区公民館講座

# 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～

参加お待ちしてます

**日時：10月14日㈬**

**午後7時30分**

**場所：嵐口地区コミュニティセンター**

**講師：『K・DANCE』の山下真美先生**

**～1時間程の子ども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～**