

元気が出る体操教室

運動経験が無い方、体力に自信が無い方でも
気軽に参加出来ます！

【実施内容】

- ストレッチ
- とこしゃん体操
- 脳トレーニングエクササイズ
- リズム体操 など



【曜日】

毎木曜日

【時間】

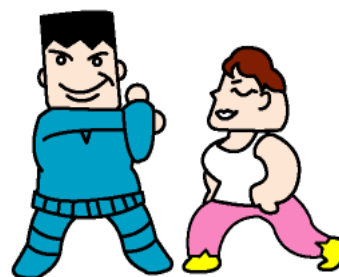
13:30～14:45

【場所】

小手指まちづくりセンター本館、ホール

【持ち物】

汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
バスタオル(あればヨガマット)



※担当者の体調不良等で急遽、休講となる場合や日程変更等
あることを予めご了承ください。

※体調が優れない時は無理せずに、お休みください。