

若葉台東ふれあいサロン

健康体操トレーニング

- イスに座り無理なくほぐし、ストレッチや筋力アップも！
- リズムに合わせて、軽くステップを踏んで楽しみましょう♪
- 楽しく、四季を感じて懐かしい歌をご一緒に♪

今年も元気よく、楽しく健康体操しましょう！

日時： 1月10日 10:30~11:30

会場： ゆずりは集会所

講師：松原 恵子

「若葉台カルチャースクールMYフィットネス講師」

「認定健康指導員・介護予防指導士・整体セラピスト」

参加費： 200円／1回

「お得な回数券(1000円／6回)用意しています。」

若葉台地区社会福祉協議会補助金対象事業

※ 受付先着 20 名様程度 (三密を考慮して) **他自治会の皆様も歓迎**

※ 飲み物持参下さい。「コーヒー・抹茶 (100 円) 用意しています。」

●申込み・お問合せ／若葉台東ふれあいサロン 担当 坪田 ☎090-2545-1281

担当 島田 ☎090-3803-0869