

初心者歓迎！

健康維持体操体験会

公民館サークル：さわやか体操

令和5年3月17日(金)・3月31日(金)

13:30~15:00 (1日の参加も可)

リズムにのって

心も体も晴れやかに♪

気持ちよく身体をのばして

動けるカラダを維持しましょう！



会場 こてはし台公民館・講堂

持ち物 運動靴・フェイスタオル・汗拭きタオル・マスク着用・水分補給用飲みもの

※靴を脱いだ活動があります。5本指ソックスを履くか、裸足になれるようにしてください。

※ヨガマットは貸し出します。(持ち込みも可)

ヨガマットに横になる際、タオルを敷きたい方はバスタオルをご持参ください。

※動きやすい服装でご来館ください。

料金 無料

申込み 令和5年3月2日(木)~3月9日(木)

こてはし台公民館に来館もしくは電話
(来館・電話とも 9:00~17:00)

☎ こてはし台公民館 043-250-7977

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止になる場合があります。