

先着順

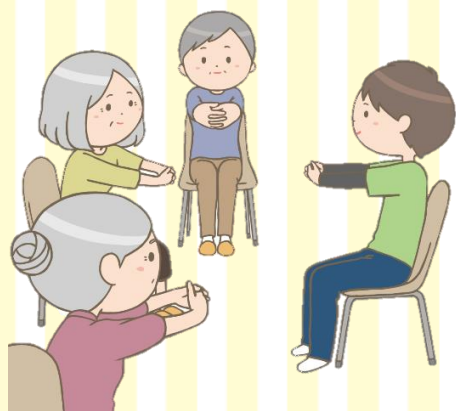
# シニアリーダー体操

## 体験会(全2回)

毎月3回実施している椎名公民館のシニアリーダー体操。  
身体と頭の体操を楽しく実施しています。  
一度、参加してみてもいかがでしょうか？

① 8/30(金)  
13:00~14:00

② 9/5(木)  
13:00~14:00



定員

60歳以上の方 10人  
(先着順)

持ち物

汗ふきタオル・水分補給のための飲み物  
動きやすい服装・履物でお越しください。

講師

シニアリーダーのみなさん

8/2(金)から、直接公民館へお越しいただくか、  
電話でお申し込みください。(9:00~17:00)

申込み・問い合わせ：  
千葉市緑区富岡町290-1  
椎名公民館  
TEL：292-0210