

いきいき

からだリフレッシュ 教室

ストレッチや簡単ヨガでカラダをメンテナンス！
目指せ！いきいきリフレッシュ！

場 所：2階 研修室 時 間：13:00～14:00

参加費：300円 持ち物：飲み物、タオル(必要な方)

開催日

講 師：坂井 乃子氏

4月	3日(水) 19日(金)	8月	7日(水) 16日(金)	12月	11日(水)
5月	1日(水) 24日(金)	9月	11日(水) 20日(金)	1月	8日(水)
6月	5日(水) 21日(金)	10月	2日(水) 18日(金)	2月	5日(水)
7月	3日(水) 19日(金)	11月	13日(水) 29日(金)	3月	5日(水) 14日(金)

申 込:申込用紙または、下記 QR コードからお申し込みください



詳しくは、交流センター永田まで

TEL 025-381-8110 FAX 025-381-1478