

みなみコミュニティハウス・ニュース

椅子ヨガ&立位での脳活ストレッチを取り入れた健康体操

みや子先生と

リフレッシュ健康体操

どなたでもいつでも
簡単にできます！
笑って“健幸生活”
いたしましょう！



- ◆日 時 2/22、3/8、3/22(木) 15時～16時
- ◆会場 みなみコミュニティハウス 研修室
- ◆定員 先着20名
- ◆講師 みや子先生
- ◆参加費 900円(3回分)
- ◆持ち物 上履き(運動靴)、飲料、タオル、動きやすい服装で
- ◆申込 2/11(日) 午前10時～ 電話か窓口へ

