

健康体操のお誘い

人生100年時代に入り、いつまでも活力ある生活をしたいものです。

足が痛い、腰が痛い 色々ありますね。

そこで町内の自治会館で軽い健康体操はいかがでしょう。

ストレッチを中心にゆったりとした体操で、楽しく体をほぐしてみませんか。

講師は町内在住の前田悦子（看護師、元3B体操公認指導者）が担当します。

まずは体験してみてください。

会費は1回200円（会館使用料など）



持ち物

* ヨガマット

（無い方はバスタオル）

* 飲み物

ご自分の体力や体調に合わせて、ご一緒に楽しみましょう!!

日時

1回目 令和8年 3月25日（水）10時から11時

2回目 令和8年 4月 8日（水）10時から11時

場所 めいわ東自治会館

申込 前田 悦子

めいわ1-8-16

メール etsuko51371@gmail.com

電話 090-5521-1825

申込締め切り 3月20日まで