



まなびの市民講師自主企画講座

介護予防体操



ロコモフラ

介護予防体操

一人だとなかなか続かない方、一緒にしませんか？
ハワイアンミュージックで癒されながら、ちょっぴり南国気分

日時 4/2 (水) 9:30~10:30
5/7 (水) 10:15~11:15
6/4 (水) 10:15~11:15
7/2 (水) 10:15~11:15
8/6 (水) 10:15~11:15
9/3 (水) 10:15~11:15
10/1 (水) 10:15~11:15
11/5 (水) 10:15~11:15
12/3 (水) 10:15~11:15

R8. 1/7 (水) 10:15~11:15
2/4 (水) 10:15~11:15
3/4 (水) 10:15~11:15

一度だけの参加もOK!

お気軽に どうぞ~!

場所 ハマミーナまなびプラザ 会議室

参加費 500円/各回

持ち物 タオル、水などの飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

服装 動きやすい軽装

定員 先着8人(申し込み予約制)

*体調の優れない方は参加をご遠慮ください



お問い合わせ&ご予約先
ハウオリ マーリエ フラ 山口玲子
090(6319)3307
leco2842215@gmail.com

ロコモフラ では
体操と音楽で癒しとストレス解消、
緩やかに筋力・体力アップを目指します