



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	4/3 (水) 9:30~10:30	R7. 1/8 (水) 10:15~11:15
	5/8 (水) 10:15~11:15	2/5 (水) 10:15~11:15
	6/5 (水) 10:15~11:15	3/5 (水) 10:15~11:15
	7/3 (水) 10:15~11:15	
	8/7 (水) 10:15~11:15	
	9/4 (水) 10:15~11:15	
	10/2 (水) 10:15~11:15	
	11/6 (水) 10:15~11:15	
	12/4 (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10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