



元気 もいもい体操



いつまでも若々しく元気であるために！

4月23日(木) 13時30分～15時

場 所:南湖公民館 講義室

講 師:齋藤 尚美さん(健康運動指導士)

定 員:15名(先着順)

対 象:おおむね60歳以上の方

申込み:4月10日(金)～ (9:00～17:00 電話又は窓口で)

持ち物:汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット又はバスタオル

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

《お申込み・問い合わせ》

茅ヶ崎市立南湖公民館

南湖6-15-1 ☎ 86-4355

※事業参加にあたって心配なことがあれば
ご相談ください。

