

令和7年度

5月30日(金)

10時30分から12時

いつまでも若々しく
元気であるために！！



元気 もりもり体操



場 所:南湖公民館 講義室

講 師:齋藤 尚美(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:5月13日(火)～

(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

《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