

ストレッチ & 簡単ダンスで 運動不足解消！！

～いつまでも若々しく元気であるために～

令和8年3月20日(金)祝日
10:30～12:00



【ストレッチ】で体をほぐし、その後【簡単リズムダンス】で体も心もリフレッシュしてみませんか！？お集まりいただいた方のレベルに合わせレッスンを進めます。みんなで楽しく身体を動かしましょう！！

講 師： 青木瑞希さん 場 所： 南湖公民館 講義室
定 員： 15人(申込制・先着順)
対 象： おおむね50歳以上の方
申込み： 3月3日(火)9:00～電話又は窓口
持ち物： 汗ふきタオル、飲み物

※お持ちの方はヨガマット(ない方はバスタオル1枚)
※動きやすい服装&靴でお越しください。

お問い合わせ

南湖公民館 茅ヶ崎市南湖6-15-1 ☎86-4355

参加にあたって心配なことがあればご相談ください。