

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いるために～

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。