

いつまでも若々しく元気でいるために！



元気 もいもい体操 Part 2



11月28日(土) 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:11月10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

※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。

