

参加者募集！

高齢者のための



セラバンド 体操

いつまでも元気に

楽しく筋力アップトレーニング

脳！いきいき体操

日時：毎月 第4火曜日

2023年 4/25(火) 5/23(火) 6/27(火)

7/25(火) 8/22(火) 9/26(火)

時間：13:30～15:00 (受付 13:15 より)

講師：大久保 桂子 先生

会場：菊名コミュニティハウス 1階A・B室

持ち物：運動靴・飲み物

参加費：6回 コース 3,000円

申込み：直接 教室で受付ます

途中からも歓迎します

