

回 覧

中央公民館だより

ココロスッキリ！健康増進！

イスでストレッチ体操

イスに座りながら、数々のストレッチを行います。体のケア、気持ちのリラックス、健康増進に取り組んでみませんか？初心者も大歓迎です。

〔日 時〕

令和6年10月29日(火)、11月5日(火)

12日(火)、26日(火)、12月3日(火)

PM 1:30 ~ PM 3:00

*当日の参加も可能です。

〔会 場〕 もみじホール(アリーナ)

〔講 師〕 佐藤 早代 先生

〔持ち物〕 首にかけられる長さのタオル、室内履き、
外履を入れる袋(土足での参加はできません。)

水分補給用の飲み物

〔服 装〕 運動のできる服装



お願い



問い合わせ先

上野原市教育委員会
社会教育課 社会教育担当

☎62-3409