

参加
無料

体も心も、いきいきと

50歳からの健康チャージ

やさしいエアロビクス体操



ストレッチ、エアロビの動きを取り入れ
無理のない動きで全身をほぐしながら
音楽に合わせて楽しく体を動かします♪

日時 いずれも月曜日 全6回

9月7日、14日 11:00~12:00

10月5日、19日 **11**月2日、16日

対象 概ね50歳以上の方

定員 15名

講師 山本浩子さん

要申込/
受付開始 8月5日(水)~

お申込み

小波瀬コミュニティセンター
☎ 0930-23-1000