

元気アップ☆

らくらく体操教室



in さかえすた

椅子やマットを使い、誰でもできるやさしい運動を楽しもう！

【日時・場所】※下の表をご確認ください

	(日)10時～11時 多目的ホール	(水)13時半～14時半 中会議室
10月	4日	21日
11月	1日・29日	18日
12月	6日	16日
令和9年1月	31日	20日
2月	7日	17日
3月	7日	17日・31日

【講師】日本体育協会公認スポーツリーダー 橘 文恵先生

【参加費】 1回 200円 (参加当日お支払い)

【定員】栄区在住 60歳以上の方・若干名 (問い合わせください)

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴

動きやすい服装でいらしてください

※9/3(木) 10時～事前申し込みをお願いします



お申込み・お問合せ先 さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL 045-392-5157

(担当：横江)

※申し込みの際にいただいた個人情報は教室の連絡のみに利用いたします。