

まめゆる～む

自分のペースでゆっく健康

ゆったいペースの
ストレッチ体操と脳トレクリエーションを
中心に行なう楽しいサロンです。
笑って健康づくりしませんか？

毎月第4木曜日
10:00～11:30

令和8年度 前期

4月23日 5月28日 6月25日
7月23日 8月27日 9月はお休み

場 所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物:汗ふきタオル・飲み物・上履き

参加費:100円

定 員:20名 <初回のみ要予約>

対 象:どなたでも 初心者向けの体操教室です
まずはご見学からどうぞ! 男性大歓迎!

【お問合せ】大豆戸地域ケアプラザ
045-432-4911

各種イベント盛りだくさん♪詳細は下記からもどうぞ!

HP



アメフト



LINE

