チェアビクス講座

★家でも出来るストレッチと脳トレ体操★

令和６年３月23日(土)

10：30から11：30頃まで

当館　集会室にて

講師：平井　美穂先生

音楽に合わせてリズミカルに体を動かします。
基本、イスに腰かけて体操をします。

申込方法：３月13日(水)8：45から

窓口及び電話にて　先着30名受付