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５年 11 月 25 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：11 月 11 日(土)8：45 から

窓口及び電話にて　先着 30 名受付