

ちよつときて **ステップマット講座**

【スクエアステップマットを使って ステップ運動をします!!】

内容：健康体操やステップ運動を**立位**で行います。椅子は準備していますが、**立位での運動が可能な方を募集します。**

日にち：8月16日(土)



時間：14:00 から 15:00 頃

場所：当館 集会室

持ち物：水分 費用：無料

【申込方法】

8月4日(月) 8:45 から窓口及び電話にて

先着 30 名受付

【問い合わせ先】天神山福社会館 052-531-0023