



チエアビクス講座

★家でも出来るストレッチと脳トレ体操★

令和8年 3月19日(木)

Aコース/ 10:00から10:40

Bコース/ 10:50から11:30

★申し込みは、AコースかBコースのどちらかひとつのみ。

当館 集会室にて
講師：平井 美穂先生



趣味講座でお馴染みの平井先生です。
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12日(木)8:45から

窓口及び電話にて A/B とも先着 30名受付