



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ム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