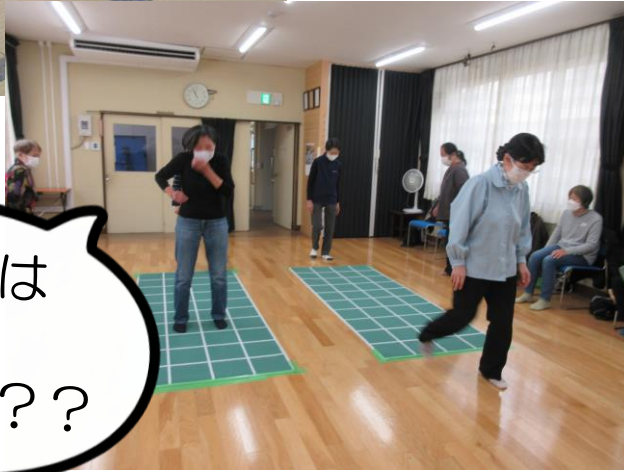




スクエアステップマットを使ってステップ運動をします。



あれ？次は
どっちの
足だっけ??

ステップの順番を覚えて、足を上げて
記憶力&体カアップ!

一緒に楽しく体を動か
しましょう♪

ちょっときて ステップマット

R6. **10/18** (金)

14時00分から
15時00分頃まで

場所：当館 集会室



お問い合わせは・・・
天神山福社会館

 531-0023

担当 小堀まで

★申込方法・・・

10/11(金)8:45から窓口または電話にて先着20名