

ケアプラザ
スタッフ
いちおし!

楽しい 脳活体操

【講師】

トータルフィットネスコーディネーター
鵜殿 眞理子先生

ラフターヨガ、ストレッチ、脳トレなど
笑って! 踊って! とっても楽しい体操です。
椅子に座ったままでもできます。

無料体験レッスンからはじめてみませんか?

毎月 第2・4月曜日

13:10~14:40

場 所：北山田小学校コミュニティハウス 研修室

対 象：どなたでも参加可能です

会 費：1,500 円/1ヶ月分

持ち物：運動靴、飲み物、ヨガマット又はバスタオル

動きやすい服装

お問い合わせは 東山田地域ケアプラザ ☎045-592-5975 まで
後日、サークル担当者から折り返しお電話をいたします。