

町民各位

松波地区コミュニティ振興協議会  
食生活改善推進員  
健康推進員協議会 松波支部



活動推進事業

# 松波つなぐ会

## 健康体操のご案内

～ 楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか？ ～

日時 11月20日（金）10時～11時

場所 松波コミュニティセンター 体育館

持ち物 フェイスタオル、飲物、上履き

※動きやすい服装でお越しください

講師 五十嵐健太さん（からだFine！代表トレーナー）

内容 ストレッチや軽体操

参加費 無料（誰でも気軽に参加できます）



「からだFine」の広場

※申込み不要

【問合せ先】コミセン事務局 ☎22-4352