

町民各位

松波地区コミュニティ振興協議会
健康推進委員協議会 松波支部



活動推進事業

松波つなぐ会

健康体操のご案内



11月28日(月) 9時30分～10時30分

場所 松波コミュニティセンター 体育館

内容

ウォーキングやストレッチなどで体幹を鍛え、
転ばないための姿勢や体づくりをします。

フリーインストラクター

講師

今井礼子さま

持ち物

内履き、タオル、飲み物
ヨガマット(持っている方)
バスタオル



参加費

無 料 (誰でも気軽に参加できます!)

～動きやすい服装でお越しください～

※申込み不要

【問合せ先】 コミセン事務局 ☎22-4352