

回覧

1丁目会場（男性限定）

日時：毎週金曜 10時～11時
場所：松波会館



1丁目会場

日時：毎週火曜 10時～11時
場所：松波会館

2丁目会場

日時：毎週水曜 10時～11時
場所：松波コミュニティセンター
2階研修室

コツコツ貯筋体操 に参加しませんか？

3丁目会場

日時：毎週木曜 10時～11時
場所：3丁目公営住宅集会場

4丁目会場

日時：毎週木曜 10時～11時
場所：4丁目集会場

持ち物

タオル・セラバンド（お持ちの方）
骨筋ポイント通帳（お持ちの方）

初めての方
辞めてしまった方も大歓迎です！



～問い合わせ先～

松波健康貯筋クラブ 活動担当者 小林芳英
携帯 090-3757-2517
電話 22-7170（松波町内会）

介護高齢課地域包括支援係 森田
〒945-8511 柏崎市日石町2番1号
電話 43-9125

