

29

フレッシュ！からだづくり



イスに座りボールや
チューブを使って
ヨガ・筋トレ・健康体操
を行います

開催日	第2・4(木)		
時間	10:00~11:00		
会場	中央公民館4階 集会室		
講師	ミズノウエルネス笠岡 インストラクター		
対象	一般	定員	50人
コメント	色々な運動に チャレンジして みましょう		