

29

## - 5才の健康体操



イスに座っての健康体操とストレッチを行います。楽しく身体を動かし-5才を目指します。

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	ミズノウェルネス 笠岡 ヨガ講師 吉江 理加
対象	一般 定員 40人
コメント	色々な運動に チャレンジして みましょう