

34

## - 5才の健康体操



イスに座って用具を使用した健康体操やストレッチを実施します。楽しく体を動かしてみんなで-5才を目指しましょう。

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 開催日  | 第2・4(木)                   |
| 時間   | 10:00~11:00               |
| 会場   | 中央公民館4階<br>集会室            |
| 講師   | ミズノウェルネス<br>笠岡講師<br>三村 典子 |
| 対象   | 一般 定員 40人                 |
| コメント | 誰でもできる！健康の第一歩！            |