

# ～ ラジオ体操で 筋トレ・脳トレ ～

みんなが知っている体操で体カアップ

- ・ 日 時： 9月2日（日）  
※10時～11時30分
- ・ 募集人員： 25名
- ・ 申込方法： 8月11日から  
電話か  
受付窓口まで
- ・ 参加費： 無 料
- ・ 講 師： 城村 伊紗子

※当日は汗をかきますので、タオル、飲み物をご用意ください。

※動きやすい服装と、上履きをご持参ください。

※駐車場がありませんのでお車でのご来館はご遠慮ください。

