

健康アップ体操

毎日元気に過ごすため

- ・日 時: 9月16日(日)
- ・ ※10時~11時30分
- ・ 募集人員: 20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: 遠渡 常美

※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。
※動きやすい服装でご参加ください。体を締め付ける服装不可。
※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。

