

1月のイベントレッスン

各回定員
18名

健康リズム体操

- ・イスに座って無理なく簡単にできる
体操で健康に過ごせる体を作りましょう！

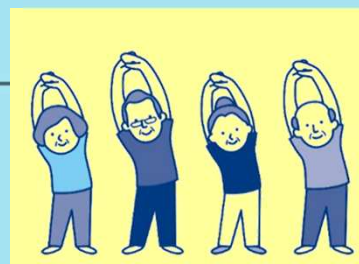


1月28日（水） 13：30～14：15

各回定員
16名

おとっと防止体操教室

- ・バランス感覚や筋力を鍛え、転倒の予防を
目指します！



1月29日（木） 10:00～10:45

🍀 **参加費：550円（1回）**

※参加費は、当日現金にてお支払いください。

🍀 **場 所：2階 多目的ルーム**

🍀 **持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物**

※室内シューズは必要ありません。

当日は、券売機でチケットをご購入後、
2階へお越しください。

**お申込は
12月24日（水）
10時より
電話受付開始
（要事前予約）**