



3 B 体操



誰でも気軽に 健康体操 ♪ ♪

筋力アップで、腰痛予防・ロコモ対策！！
ストレッチングでケガ予防！！
音楽に合わせて無理なく全身運動！！
年齢、体力問わず どなたでも参加OK！！

会場・・・中富南コミュニティセンター

火曜日・・・午後1時15分～（スイトピー）

木曜日・・・午前9時30分～（ひまわり）

木曜日・・・午前11時～（健康体操）

いつでも
見学OK！



楽しい仲間と体操しましょう！！
♪～サークル活動中～♪

* 飲み物・室内履きをご用意ください

お問合せ・・・ 粕谷 ☎090-2171-9704

