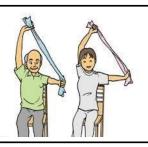
はつらつ体操



椅子とタオルを使って 無理なく、大切な筋肉を 育てる体操です

日 時:平成28年12月 7日(水) 11:00~12:00

平成29年 1月11日(水) 11:00~12:00

平成29年 2月 8日(水) 11:00~12:00

参加費:無料 定員:10名(定員になり次第〆切り)

持ち物:タオル

場所:南部地域福祉センターA棟2階 会議室

講 師:有賀みさを先生



申込・問い合わせ先

南部地域福祉センター

佐倉市大篠塚1587

電話:043-486-5151

