地域福祉のための講座

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