

医療用バランスボールを使った

健康体操教室

12月12日(金)10:00~11:30

座ることから始めよう！

初心者でも高齢者でも安心！安全！で大丈夫！！

場 所：永治プラザ多目的室

講 師：飯田渚先生（高齢者運動指導士）

参加費：300 円

人 数：15 名

持ち物：タオル・水筒



12月1日(月)9時より受付開始

永治プラザ事務局 ☎42-1101