

簡単筋トレ 健康サポート

だれでもできる
無理のない筋トレを覚えて
身体のバランスを整えましょう。
姿勢改善・筋力維持
老若男女どなたでもおすすめです。

実施日時

12月1日・8日・15日 火曜日 13:30~15:00 全3回

場 所	南部公民館 2階 和室
定 員	8人
講 師	村松 優弥さん (桜 GYM)
受講料	1,200 円
持ち物	ヨガマット、タオル、水分補給用飲み物

令和8年11月5日(木)から申込受付開始

