

主催：元気なコミュニティ

予約不要
1回
500円

ストレッチで
柔軟性のあるカラダを!

4月
8日
22日



5月
13日
27日

なのはな 健康運動教室

動きやすい服

室内履き

ヨガマット

(厚めのバスタオルでも)

スポーツタオル

飲み物

健康講座

有酸素運動

自重筋トレ

ストレッチ

など



健康運動指導士
瀬戸 幸

できる範囲で
無理なく
楽しく

毎月 第2 第4 水曜日 10時～12時

場所 県営二宮なのはなハイツ コミュニティルーム
百合が丘3-6

お問い合わせ TEL080-3209-4669 ゲンコミ廣上

らくらく
駐車場



チラシをご覧ください