

椅子に座って 健康体操

対象：運動不足で困っている方



日時：令和3年11月28日（日）
時間 AM10:00～11:30

定員 先着30名

場所 南郷里まちづくりセンター 多目的ホール

講師 北京子先生 南郷里まちづくりセンターで【てんとう虫体操】を指導

持ち物 水分、タオル、上ぐつ、マスク、運動ができる服装

応募受付は11月2日（火）午前10:00より

お申し込み先は南郷里まちづくりセンター TEL:0749-62-0287

主催：南郷里地域づくり協議会