



けんこうこうざ 健康講座のお知らせ

こうりゅうそくしんこうざかいさいじぎょうこうれいしゃこうりゅうじぎょう
交流促進講座開催事業高齢者交流事業

こっこつ(骨骨)エクササイズ

11/25

か
(火)



●^{こうし}講師 ^{はぎはら}萩原 ^{さなえ}早苗さん (^{にほん}日本ボディポテンシャル^{きょうかい}協会インストラクター)

●^{じかん}時間 13:30~15:00

●^{ばしょ}場所 ^{かむら}神村ふれあいプラザ

●^{じさんぶつ}持参物 ^もヨガマット(持っている方)・^{かた}タオル・^{すいぶんほきゅう}水分補給のための^の飲み物^{のもの}

^{もうしこみ}【申込・^{といあわせ}問合せ】

^{かみむらこうりゅうかん}神村交流館 ^{かむら}神村コミュニティセンター (^{ふくやまし かむらちょう}福山市神村町4790-1)

☎ (084) 934-3445

✉ kamura-community@city.fukuyama.hiroshima.jp