

令和8年度高麗川南公民館 サークル体験講座

スマイル体操 体験講座

スマイル体操 STEPS

音楽に合わせてストレッチ・ウォーキング・脳トレ・バランス体幹トレーニング・リズム体操・ベルト体操等、楽しく健康的な体作りでフレイル予防をしましょう。

日 時：6月19日（金）、26日（金）

午前10時～12時

場 所：高麗川南公民館 集会室

対 象：どなたでも

人 数：各10人

参加費：無 料

持ち物：タオル、バスタオル、靴、飲み物、
動きやすい服装

申込み：不要。体験講座当日に直接お越しください。

〔問い合わせ〕 高麗川南公民館
042-989-1000

