

令和7年度高麗川南公民館 サークル体験講座

3B 体操体験講座

3B体操ひまわり

用具（ボール、ベル、ベルター）を使い音楽に合わせてストレッチや筋力づくり運動、認知機能改善のための遊びの運動など。誰にでもできる楽しい運動です。

日 時：6月16日（月） 午前10時～11時40分

6月30日（月） 午前10時～11時40分

場 所：高麗川南公民館 集会室

対 象：成 人

参加費：無 料

持ち物：体操のしやすい服装、運動靴、飲み物

申込み：不要。体験講座当日に直接いらしてください。



〔問い合わせ〕 高麗川南公民館

042-989-1000