

令和7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。
楽しく健康な体作り、フレイル予防をします。

日 時：5月23日（金） 午前10時～12時

5月30日（金） 午前10時～12時

場 所：高麗川南公民館 集会室

人 数：各10人

参加費：無 料

持ち物：タオル、バスタオル、

動きやすい服装、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