心も体もリフレッシュ体操教室(全3回)

日時 令和7年12月1日(月)、8日(月)、15日(月) 午後2時~3時まで

会場 南公民館 体育室兼講堂

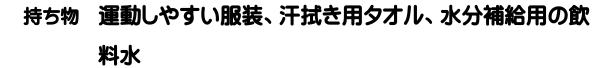
内容 椅子を使用した体操を中心に簡単なストレッチ体操を体験して、運動不足を解消しましょう。体力に自信がない方でも無理なく続けられる安心内容です

対象 市内在住・在勤の成人

定員 30名(先着順)

あさかわ よしか **満師 浅川 芳果(和光市生涯学習指導者)**

参加費 無料



受 付 11月4日(火)午前9時から、電話又は窓口で受付 問い合わせ先 和光市南公民館 電話048 - 463 - 7621

