

からだ元気！こころ元気！ 体操教室

動くたのしさ、ゆっくり一緒に！

まのきた健康推進員グループ

参加
無料

4月27日(月曜日)

午前9時30分～11時 受付9時10分～

申込みは要りません
お気軽にご参加ください♪

市民センター3階大会議室
椅子あり♪



講師 成田直美先生
(健康運動指導士)

スポーツクラブで好評
の大津市介護予防教室
を担当。

エアロビクス、ヨガ、ピ
ラティスなどの指導。

持ち物

飲み物、タオル、上靴

簡単ストレッチ

筋力アップ

みんなで笑顔

健康づくりの第一歩！

問合せ先 健康推進員 松田 077-573-4226