

シニア ハッピー♡3分ストレッチング

～ カラダが動けば ココロが弾む ～

毎週 水曜日	時間	講師
【11月】 1日、8日、15日、22日	午前 10:00～11:00	小山 紘子 先生 (studio Ujyama)
【11月】 29日 【12月】 6日、13日、20日	午後 2:00～3:00	本間 豊 先生 (佐渡市スポーツ協会)

会場 佐渡中央会館 2階 和室、婦人研修室

内容 3分で気軽にできるストレッチをお教えします。

参加費 1,200 円(8回分)

※65 歳以上の方は無料となります。

持ち物 ドリンク、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

定員 先着 15 人(60 歳以上の方限定)

申込み/問合せ

佐和田地区公民館 ☎ 57-8131

