

26年度ヘルスリーダーによる

イキイキ教室

皆で楽しくワイワイガヤガヤ

5月14日（水）

9月10日（水）

H27年1月14日（水）

午前 10:00 ~ 11:30

小山田地区市民センター

当日の服装と持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・必要な方はお茶などお持ち下さい



内容

ストレッチ体操

レクリエーション

歌など

*申し込みは不要、参加は自由、無料です

