

自彊術体操

「セン/オト」で 体験できます

市役所前の新しい九電の施設

10月23日(水)	14時~15時半
10月30日(水)	14時~15時半
11月 6日(水)	14時~15時半
11月13日(水)	14時~15時半

準備する物

タオル・飲み物・ヨガマット
かバスタオル

注意すること

体操前の食事は軽く!



元気度アップ
カード
押印対象です