

10月

かんたん♪ らくらく♪ 楽しい♪

参加費

300円

よかけん 体操教室



日にち 10/21 (火)

時間 13:30 ~ 14:30

場所 たかみね 2 階

講師

入江 功二

黒木町在住

健康運動指導士

運動指導歴 30 年



笠原地区限定

移動手段が無い方は、ご連絡
ください。可能な限り
お迎えに行きます。



体操の後はホッと一息

(14:30 ~ 15:00 くらい)

手作りお菓子と飲み物で
ちょっと休憩しましょう
(300円)



地域交流館 たかみね

☎ 42-3057