

椅子で簡単 健康体操



日時：2023年1月19日(木)

時間：10:30～11:30

場所：ニードスポーツセンター(談話スペース)

持ち物：上履き、タオル、飲み物など各自必要な物

参加料金

町内国保 ¥300 町内 ¥400 町外 ¥500

(定期券、回数券でもご参加いただけます。)

**椅子に座って、膝や腰に
負担が少なくできる運動です。
皆様のご参加お待ちしております。**

☆六郷地区の方に限り☆

AIオンデマンドバスをご利用希望の方はご予約承りますので、
ニードスポーツセンターにお問い合わせ下さい。(0556-32-5065)

