

『健康体操教室』のお知らせ

松が丘片山町会会長 山 田 晃

婦人部長 杉本 恵美子



初夏というよりも真夏のような暑い日が続いております。みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、今年度も婦人部では恒例となりましたヨガインストラクターの漆原律子先生をお招きし、毎日続けられる簡単な健康体操を教えていただきます。初めての方でも楽しく体を動かせるプログラムになっておりますので、是非お出かけ下さい。婦人部の企画ではございますが、男性の方も是非ご参加ください。お待ちしております。

お申込み不要。参加費無料。当日参加できます。

日 時 6月25日(日) 受付：午前10時～10時半

健康体操教室：午前10時半～正午まで

場 所 松が丘片山会館（松が丘2－27－1）

持ち物 汗拭き用タオル・ヨガマット（バスタオルでも大丈夫です）

飲み物 こちらでご用意します

手足を大きく動かします。動きやすい服装でご参加ください