

ゆる体操

身体をゆるめることこそ心身の健康
の最大の秘訣です。

日時 毎月第1、3水曜日 午前10時～11時30分
場所 新子安地域ケアプラザ

多目的ホールまたはボランティアルーム

講師 NPO日本ゆる協会 正指導員 梅本雄三氏

人員 10～20名程度

電話、窓口、FAXにてお申込みください

参加費 1回500円

29年度ゆる体操教室日程

	第1水曜日	第3水曜日
4月	5	19
5月	3	17
6月	7	21
7月	5	19
8月	2	16
9月	6	20
10月	4	18
11月	1	15
12月	6	20
1月	17	31
2月	7	21
3月	7	21



問い合わせ先 新子安地域ケアプラザ 担当 天道