

上道公民館

令和6年度・公民館講座

☆いきいき百歳体操 おさらい教室☆

日 時：令和6年5月20日（月）・21日（火）・30日（木）
午前9時～9時45分

場 所：上道公民館 集会室

持ち物：運動靴・汗拭きタオル・水分補給飲料

※申込み不要

市役所から指導者を迎えて、より効果的な体の動きを習います！

新たに百歳体操をしてみたい方、大歓迎です。

みんなで楽しみながら体力づくりをしましょう

