

組合回覧

令和7年2月
龍江地区福祉委員会

のびのび ストレッチ教室

2025. **3.8** ± 13:30-15:00

講師 村澤由美子先生

寒さで固まった筋肉や関節を気持ちよく動かしてリラックスしませんか？
どなたにも無理なく行える教室です。ぜひお気軽にお越しください。
申し込みは不要です。当日公民館へお出かけください。

会場

龍江公民館 2階和室

持ち物

フェイスタオル、飲み物、
ヨガマットまたはバスタオル



龍江自治振興センター
保健師

☎ 27-3004