

組合回覧



運動の秋が来た！今年もやります～♪



筋力アップ講座

健康のために運動を始めたいなぁとお考えの方、
お家にいるとついついゴロゴロしちゃう...という方、
公民館でみんなで一緒に体操しませんか。

5回連続講座で行います。

いずれも19:00～20:00を予定しています。

第1回目は筋肉や関節を気持ちよく伸ばすストレッチ
を行います。



第2弾

11/28

(金)

第3弾

12/12

(金)

第4弾

1/23

(金)

第5弾

2/27

(金)

日程

10月24日 金 19:00～20:00

会場

龍江公民館

内容

体を気持ちよく伸ばすストレッチ

講師

健康運動士 深見文先生

持ち物

フェイスタオル、水筒、運動のできる支度
ヨガマット(ない方はバスタオル)

1回のみの参加も大歓迎♪



お問い合わせ

龍江自治振興センター 堀内・平田



27-3004