

組合回覧

のびのび ストレッチ教室

3回の講座の最終回となります。
初めて参加される方も大歓迎です。ぜひお越しください♪

2026. 1.17 土 13:30-15:00

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

講師

村澤 由美子先生

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
堀内・平田

☎ 27-3004