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。
４回連続講座で行っています。（いずれも19:00~20:00）
11月の第１回目には、10名を超える参加者が集まりました！
寒い秋・冬こそ体を動かして温まりましょう♪

第3弾 1/22（金）

第4弾 2/19（金）

日程 **12月18日（金）** 19:00～20:00

会場 龍江公民館

1回のみの参加も大歓迎♪

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)

お問い合わせ　龍江自治振興センター　今村・吉川　☎　27-3004