

健康自生地登録地

高取まちづくり協議会主催

女性限定

あたまとカラダの体操



♪音楽にあわせてゆるい体操で、あたまとカラダに良いことをしませんか



	令和3年度 予定表
1回目	4月1日(木)
2回目	5月6日(木)
3回目	6月3日(木)
4回目	7月1日(木)
5回目	8月5日(木)
6回目	9月2日(木)
7回目	10月7日(木)
8回目	11月4日(木)
9回目	12月2日(木)
10回目	2月3日(木) ※1月はお休みします!
11回目	3月3日(木)

※(注意)新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止になる場合もます

日時	毎月第1木曜日
時間	午前10時30分～11時30分(受付時間 10時20分)
会場	高取公民館1階
内容	音楽に合わせて、ゆるくあたまとカラダを使った体操です
講師	柴田 真由美
対象	概ね60歳以上 女性限定 (先着20名)
参加費	無料
服装	運動靴(土足可)ベルトのない動きやすい服装
持ち物	タオル・飲み物

マスク着用・手指消毒・検温にご協力ください



問い合わせ先 高取まちづくり協議会

☎0566-55-3894(平日13時30分～16時30分土日祝休み)