

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事をしませんか？

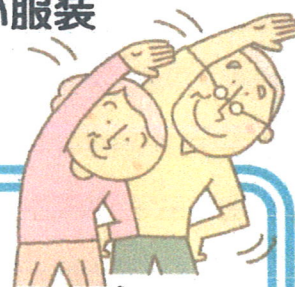
みんなでやれば楽しく取り組みます！是非、お友達を誘って遊びに来てください！

令和2年度日程

1回目	4月2日(木)	毎月第1木曜日 10:30～11:30 受付 10:20～ ※申込不要！
2回目	5月7日(木)	
3回目	6月4日(木)	
4回目	7月2日(木)	
5回目	8月6日(木)	
6回目	9月3日(木)	
7回目	10月1日(木)	
8回目	11月5日(木)	
9回目	12月3日(木)	
10回目	2月4日(木)	
11回目	3月4日(木)	

※1月は、お休みします。

- 会場 高取公民館1階
- 内容 音楽に合わせて、ゆるく頭と身体を使った体操です。
- 講師 柴田 真由美
- 対象 概ね60歳以上
- 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



問合せ先 ★高取まちづくり協議会

TEL/FAX 55-3894 (平日 13:30～16:30)