

いすフィットネス～楽しく 体を動かしましょう～ ひざ・腰が痛くても大丈夫



膝や腰が痛くてもできるイスフィットネス♪
体の柔軟性を良くすることができます。
是非ご参加ください。

日 程：10月4日 11日 25日
11月1日 8日 15日 22日 29日
(金曜日) 全8回

時 間：13：30～14：30

参加費：1,360円

定 員：15名

申込期間：9月2日～13日

持ち物：動きやすい服装、
水分補給用飲料、タオル

講 師：佐藤真奈美

会 場：豊川コミセン 音楽練習室

お申込み：豊川コミュニティセンター
〒053-0831

苫小牧市豊川町3丁目4-21

(Tel0144-74-3072)

主催：豊川コミュニティセンター
指定管理者 NPO法人ワークスコープ

申し込み方法：往復ハガキ
にてお申し込みください