

二中支部

講師と一緒にいうととてもゆる～い体操です。
どなたでも参加できます。見学だけでも OK！
一緒に体を動かしませんか？
合言葉は「来たときよりもスッキリ！」
皆様のご参加をお待ちしております。

今後の活動予定

<定例の活動>

【健康体操】

日にち：毎月第1、第3月曜日

令和6年 9月 2日、16日

10月 7日、21日

11月 4日、18日

12月 2日、16日

令和7年 1月 6日、20日

2月 3日、17日

3月 3日、17日

※公民館の都合等でお休みの場合もあります

時 間：10：00～11：30

会 場：二中地区公民館（木田余1675）

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物

参加費：500円（講師謝礼）

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！