

都和支部

テーマは「みんなで楽しく運動しよう」です。
ご参加お待ちしております！

今後の活動予定

<定例の活動>

ストレッチ、筋トレ、リズム体操等

日にち：奇数月第4金曜
令和6年11月22日、
令和7年1月24日、3月28日

時間：13:30～15:00

会場：都和公民館（並木五丁目4824-1）

持ち物：上履き、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

参加費：無料

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください！

<その他の活動>

食生活改善推進員とのタイアップ事業

日にち：9月27日（金）

時 間：10：00～13：00（受付9：45～）

会 場：都和公民館（並木五丁目4824-1）

持ち物：上履き、飲み物、エプロン、三角巾

参加費：200円

※事前予約制です。

申込期間：令和6年 9月25日（水）まで

申込先：080-2676-8931（星野）