

いきいき 健康講座

～健やかに老いるために～

心も体もいきいきに！



- と き 11月21日(水) 午前10時～正午
ところ 馬路文化センター
内 容 お話と軽い体操
講 師 中川伸子さん
NPO法人MGLA(体操指導者連絡協議会) 会員
申込み 不要



ぜひ、一度参加してみてください

服 装 動きやすい服装

次回は、 12月19日の水曜日の開講を予定しています。

お問い合わせは・・・

保津文化センター

☎ 0771-23-2346

※開館時間 9:00～17:00(日・月・祝日除く)