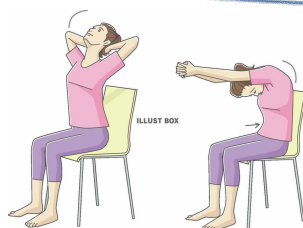


# チェア



# エクササイズ

椅子に腰かけたまま行う有酸素運動だよ

音楽に合わせてカラダを動かすよ



低体力者、高齢者、運動に自信がない方も気軽に参加できるよ

日時：**9月19日（金）**  
**13:30～15:00**

場所：佐方会館 第1会議室（1階）

講師：**山下 美抄さん**

持参物：動きやすい格好、飲み物

☆参加費は無料、申込みも不要☆



【お問合せ先】佐方会館 電話:32-5960 担当:尾崎