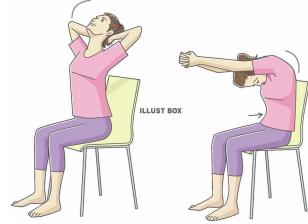


チェア エクサ サイズ

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：12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