

頭も身体もやわらか元気に！

頭すっきり

リフレッシュ



自分のペースで負荷を調節できるので、運動が苦手な方でも安心して参加できます。脳トレを交えたレクリエーションも実施。身体と一緒に頭もやわらかくしましょう



12月から後半の講座が始まります。定員まで少し余裕があります。みなさんのご参加お待ちしております。

実
施
日
時

~~5/20・6/17・7/15~~

12/16・1/20・2/17

すべて水曜日

14:00～15:30

場 所：山家コミュニティセンター大研修室

定 員：20 名

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・室内シューズ

■申し込み・問い合わせ

山家コミュニティセンター TEL.092-926-2809