

しぞ〜か

腕出せ！足出せ！
元気出せ！！



でん伝体操自由参加版



12月6・20（土） 26日（金）

7日（日） 9：30～10：15

火・水曜日受講
されている方も
OKですよ。

定員 先着 30名
当日会場でお申込みください

会 場：多目的ホール

詳細は受付までお問合せください

北部交流センターふれあいの郷

054-364-8902 受付時間帯は 9：30～15：30



運動時の
注意点

※無理をしない
※ゆっくり行う
※呼吸をしっかりと行う