

しぞ〜か

腕出せ！足出せ！  
元気出せ！！



# でん伝体操自由参加版

3月1・22・29日（日）



7・14・28日（土）

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