

期間限定!



きらら

# 健康教室

ついにきらら再始動★今できることからはじめます！  
いろいろなプログラムでココロも体もリフレッシュしましょう！

【日時】 令和2年6月1日(月)～6月30日(火)<sup>(予定)</sup>  
10:15～11:15 (10:00 受付開始)

【会場】 神林総合体育館 アリーナ

【受講料】 だれでも1回 100円



お気軽に参加できます！

月	火	水	木	金
座ったまま 頭も体もスッキリ！ こしかけ体操 脳トレ	誰でもかんたん★ ボール体操	ストレッチポール セラバンド	おうちで1分間体操や むらかみ体操をしよう！	音楽に合わせて楽しく♪ 貯筋運動 ステップ台

体をリセット

【持ち物】 運動靴、汗ふきタオル、飲み物

【バス】 神林地区に限り、バスを運行いたします。

乗車希望の方は、前日までに希楽々事務局にてお申込みください。

バス乗車の方は、受講料の他に協力金 100円程度が必要となります。

【その他】 体調がすぐれない方のご参加はお控えください。

マスクの着用をお願いします。

申込不要です！  
10時にパルパーク集合★



以上に気を付けながら行います！

お問合せ

NPO 法人



TEL: 66-8119

月・水～金 8:30～21:30  
火・土 8:30～17:30