

生活悠々講座

パドル体操

おしゃもじの形をしたパドルを使い、年齢や性別に関係なく誰にでも手軽にできる健康体操です。

10月26日(金) 10:00~12:00

場所 新習志野公民館 多目的室

対象 一般成人 20名(先着順)

持ち物 バスタオル、汗拭きタオル

動きやすい服装、運動靴、飲み物

申込み 10月3日(水)

9時から受付

電話または来館

☎047-453-3400

