



みんなで一緒に いきいきレッスン!



「何か始めたい」「体を動かさないとなあ」「同年代の人と交流を深めたい」と思われている方必見!この講座を機会に運動習慣を身につけませんか。



ストレッチ体操&ペタンク

ストレッチ体操とペタンク(ボッチャの原型になったスポーツ)を実施します。この機会に自分の健康状態について知り、日常生活で必要な体力の向上や、身体を動かすことで日頃のストレス解消をしましょう。



● 講師 ★ SVGにし(ボランティアグループ)

日程 ★ 11月13日(水)

時間 ★ 13:30~15:00

場所 ★ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 ★ 630円

定員 ★ 35名(抽選時65歳以上の方優先)

締切日 ★ 11月3日(日) 必着

