

骨盤調整体操

日時 令和6年9月12日(木)

10時~11時30分

会場 東希小コミュニティハウス

足先からゆっくりほぐしながら骨盤を整えていく、ゆるやかな体操の一日講座です。日常生活に活かせる動作をマスターして、若々しい元気な体づくりに役立ててみませんか。

参加費 300円

受付 令和6年8月22日(木)~9月5日(木)

電話による受付(仮予約)は24日(土)より

⇒本予約をするために、後日ご来館いただくようお願いします

人数 先着20名

持ちもの ヨガマット(バスタオル可)、汗ふき用タオル

お問い合わせ先

東希小コミュニティハウス ☎ 363-2889

開館時間 9時~21時 火曜・金曜休館



東希小コミハ
のQRコードが
できました!

※ 次回自主事業予定 10月12日(土) 将棋大会

