

# 小和田いき体操教室

参加無料

～座ったまま身体スッキリ楽しくリフレッシュ～



体力に自信が無くても体操が苦手でも大丈夫。  
楽しく体操することで自然と体が軽くなります。



日時 2024年2月14日(水)



10:00～11:30

定員 15名

ちがさき体操  
呼吸筋体操  
WAKKA体操  
えぼし麻呂体操

場所：小和田地区コミュニティーセンター 第1会議室(2階)

講師：白井幸子 (高齢者支援リーダー・コミュニティーナース)  
他1名

持ち物：タオル・うわばき・飲み物(水・お茶・スポーツドリンクなど)  
★運動しやすい服装でお越しください★

受付：2月4日(日)～2月11日(日)  
11:00～17:00  
休館日 2月5日(月)を除く

※電話またはコミセン窓口にて※



申し込み  
・  
問い合わせ

小和田地区コミュニティーセンター 小和田1-22-60

☎ 0467-52-9016

- ・体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- ・駐車場がありませんので、お車でのご来館はご遠慮ください。