

「東川名山ふれあいサロン」

開催のご案内

「セラバンド体操 と ヨガ」

毎月、ベテランの講師により、
セラバンド体操とヨガを行います。

ぜひ、ご参加ください！

体操後は、ゲームと茶話会で交流

日程：別記のとおり

時間：13:30～15:00

場所：香積院観音堂

参加費：無料



(お問い合わせ先：090-1284-9247 伊藤秀夫)

「セラバンド体操とヨガ」

日程表

5月21日（月）

6月25日（月）

7月16日（月・祝）

8月20日（月）

9月24日（月・休）

10月15日（月）

11月19日（月）

12月24日（月・休）

1月21日（月）

2月25日（月）

3月25日（月）