

シニアのための リズム体操体験会

タオルを使ったストレッチ体操と
リズムダンスで日頃の運動不足を解消！
懐かしい曲に合わせて体を動かしましょう！！
沼間コミセンで金曜日に活動しているサークル「ピッコロ」の体験会です

10月23日(金) 10:00~12:00

- 講師 井上 裕子さん (ピッコロ)
- 対象 シニアの方
- 定員 先着 8人
- 費用 無料
- 場所 沼間コミュニティセンター 和室
- 持ち物 タオル(フェイスタオルサイズのもの)



※タオルは体験会で使用しますので、必ずご持参ください
飲み物

- 申込み 10月2日(金)午前 9 時より

沼間コミセン窓口又は電話にて受付
(定員になり次第締切ります)



【申込・問合せ】沼間小学校区コミュニティセンター 046(872)2449(火曜日休館)