

椅子に座って 筋トシ・脳トシ



いすに座りながらストレッチやお手玉を使った手遊びなど、立ったままの運動に少し自信のない方でも気軽に楽しくできるトレーニングです。

日時：8月30日(火)

11:00~12:00

場所：2階 多目的ホール

定員：30名(先着順)

募集：8月8日(月)~ ※定員になり次第終了

服装：動きやすい服装



※靴を脱いで裸足(靴下)で行います

講師：白岩 真美 先生

健康体操教室でおなじみの先生です。
お手玉を使ったり、手遊びを交えながら
楽しくやりましょう♪

