

《みんなで楽しく》

元気いっぱい健康講座

楽しく健康な毎日を過ごすために、普段の生活のなかで手軽にできる笑いヨガや体操・ポールウォーキングなどを実技と講義を交えながら学びます。誰でも、いつでもできる健康体操です。お友達やご近所の方々とお誘いあわせのうえご参加ください。

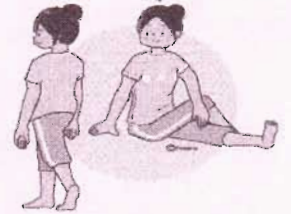
日時 平成26年6月25日(水) / 7月2日(水) / 7月9日(水) 計3回

午後1時30分～午後3時30分

場所 立花西地域学習館 (旧立花西公民館) 和室とホール

尼崎市南武庫之荘2丁目20-12

電話 6436-0200



内容 6月25日(水) 笑いヨガ

7月2日(水) 介護予防の運動

7月9日(水) ポールウォーキング

参加料 無料

定員 20人 (先着順)

申込み 平成26年6月4日(水) 午前9時～

(電話または直接武庫公民館へ)

持ち物他 飲み物、動きやすい服装

お申込み/お問い合わせ先(武庫公民館)

電話 06-6432-1177 《会場と申込み場所がことなります 気を付けてください》

