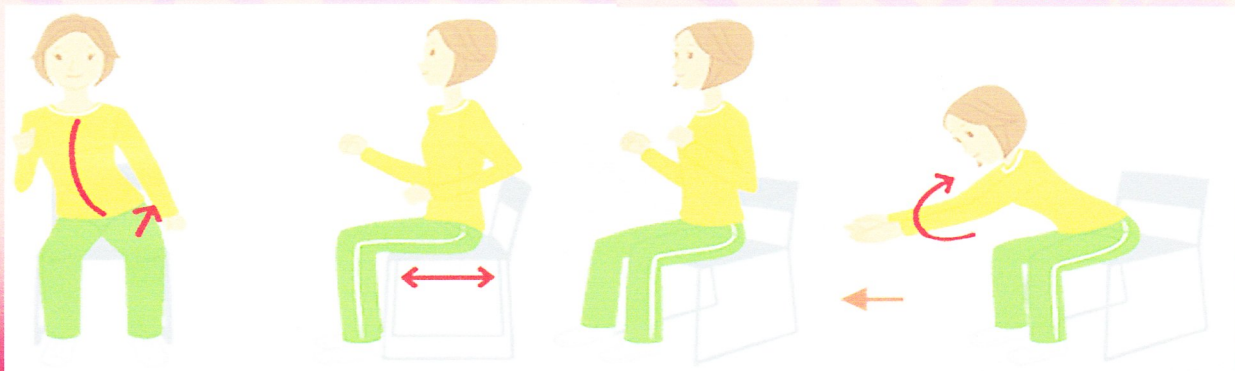


チェアエクササイズ講座



イスに座りながら健康づくりに欠かせない有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどができる運動です。軽快な音楽に合わせて、リズミカルに動きましょう!

日時 平成26年9月7日(日)
午後1時30分～2時30分

いつでも誰もが
できます

場所 立花地区会館 大会議室

講師 地福 恵子さん (チェアエクササイズインストラクター)

募集人員 20名 **参加費** 300円

持ち物 タオル・飲み物
(動きやすい服装でお越しください。)



お申込み・お問い合わせ

立花地区会館 (水曜日は休館日です。)

TEL 06-6429-6431

主催：尼崎市立立花地区会館指定管理者(尼崎中高年事業株式会社)
事業承認：尼崎市(立花地域振興センター)