

シニアウォーキングラボ 体験会



昔懐かしの音楽に合わせて

からだを動かしましょう♪

日程：2025年3月5日(水)、3月12日(水)

※どちらかの日程をお選びください。

時間：11:15~12:15(1時間)

費用：500円

定員：各5名

対象：50歳以上の方

持ち物：室内用シューズ、動きやすい服装、
水分、タオル

申込開始日：2025年2月15日(土)~

直接同館(☎770-4401)まで

ポールやチューブ、
踏み台などを使って
トレーニングを行います。

私が担当します！
一緒に楽しくからだを
動かしましょう!!

