



ココロ ★ カラダ ★ ヨロコブ

健康応援講座

快眠ヨガ

★ 緊張やコリをほぐし快眠効果をアップ

日時 **8月25日(金)**
18:30~19:30

- ★講師★ 前田 清美 先生
- ★定員★ 12名
- ★受講料★ 200円(当日集金)
- ★持ち物★ タオル、水分、ヨガマット

ハツラツ体操

★ 楽しく体を動かし運動機能をアップ

日時 **8月28日(月)**
10:00~10:45

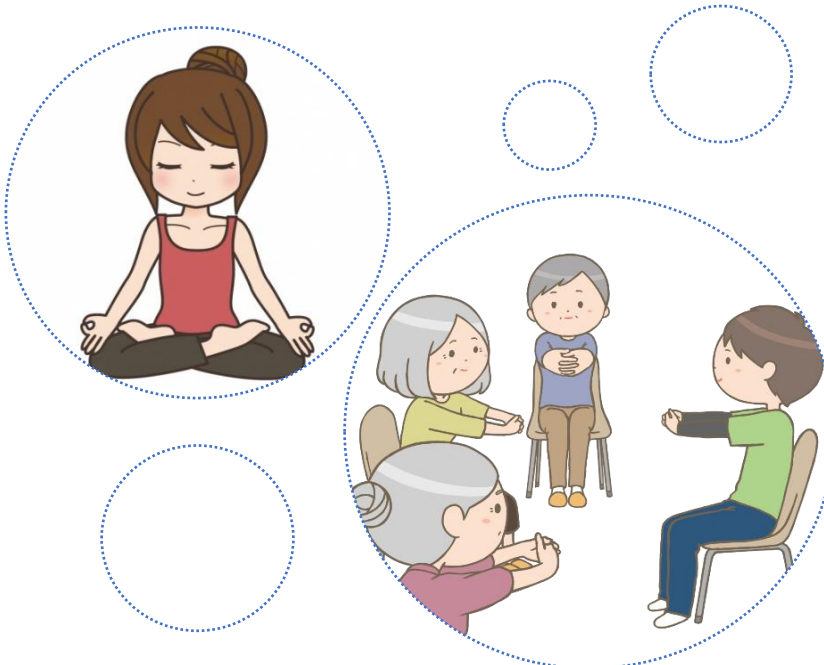
- ★講師★ 藤田 有布子 先生
- ★定員★ 12名
- ★受講料★ 200円(当日集金)
- ★持ち物★ タオル、水分

会場
申込先

鳴鹿第二コミュニティセンター (倉丸岡町新鳴鹿1丁目159番地)

☎ 66-1094 (平日9時~17時)

★ 申込み受付開始 **8月1日(火) 午前9時より** ※定員になり次第締切ります

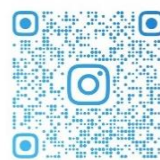


Follow Me!

はじめました

フォロー&いいね♡お待ちしております

Instagram



NARUKACC

▲鳴鹿コミセン



NARUKA2CC

▲鳴鹿第二コミセン