

修立地区のみなさまへ

修立地区公民館

館長 豊福 聡

修立地区女性の会

会長 西村 登志子

体軸体操で姿勢改善！若返り！

楽しく体操して、若返りしませんか？

風薫る季節、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

この度、女性の会主催の体操教室を下記のように企画しました。

日頃はついつい後回しにしがちな運動ですが、この機会に自分のからだと向き合ってみませんか。シンプルでどなたにもやさしい運動ですので、ぜひご参加ください。

- 日 時 令和7年6月23日(月)10:00～11:30
- 場 所 修立地区公民館 2階
- 講 師 黒坂洋史 先生
- 題 目 「体軸体操で姿勢改善！若返り！」
- 申込期間 5/28(水)～6/18(水)
- 持 ち 物 タオル・飲み物など
☆運動ができる服装でおこしてください

■申 込 先…修立地区公民館 (Tel:26-5914)

