

医療用バランスボールを使った

健康体操教室

7月15日(火)

10:00～11:30

座ることから始めよう!

初心者でも高齢者でも安心!安全!で大丈夫!!

場 所:永治プラザ多目的室

講 師:飯田渚先生

(高齢者運動指導士)

参加費:300円

人 数:15名

持ち物:タオル・水筒



7月1日(火)9時より受付開始

永治プラザ事務局

☎42-1101