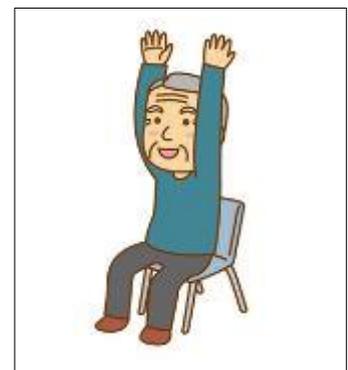


中央公民館 熟年活き生き講座

健康体操で スッキリしましょ！

最近体が鈍（なま）ってきたなと感じませんか？
疲れているのにぐっすり眠れない、なんだかいつも疲れが溜まっている。
そんな時こそ、体操で体を優しく動かして、スッキリしませんか？
みんなで、いっしょに、楽しくリフレッシュしましょう！

日 程	令和5年11月15日（水）／午前10時～11時30分
会 場	伊勢原市立中央公民館（伊勢原市東大竹1-21-1） 2階レクリエーション室
対 象	おおむね60歳以上の方 30名
参加者	無料
講 師	中山博子氏（公益社団法人自彊術普及会）
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル1枚、あれば5本指ソックス



【お問合せ・申込み先】

主 催 伊勢原市立中央公民館
申込方法 10月15日（日）午前9時から電話または直接窓口へ
電 話 93-7500