

# 体 操 ク ラ ブ



開催日 / 8月9、23日 (木)

時間 / 14:00 ~ 14:30

場所 / かみの里 フラワー棟ホール

★ 外部からインストラクターをお招きして行います。

8 / 2 ... 座いながら簡単にできる足の体操

8 / 23 ... フラダンスの要素を取り入れた体操

ご家族、地域の方どなたでも参加できます。

動きやすい服装で、いらして下さい！

≪ 毎月の開催日は、ホームページでご確認下さい ≫