

# 筋トレ&

# ストレッチ



★北守谷公民館・多目的ホール★

19日(木) 13:00~13:30 受付  
定員30名(先着順)

▽郷州公民館・集会室▽

3日(火) 11:00~11:15 受付  
定員30名(先着順)

復活!

☆☆中央公民館・大広間☆☆

9日(月) 13:00~13:30 受付  
26日(木) 10:00~10:30 受付  
定員20名(先着順)

\*各会場とも、定員になり次第開始いたします。(実施時間45分間)  
\*道具の数や部屋の広さの都合上、定員に達しますとご参加いただけませんので、ご了承ください。

【持ち物】 飲み物・タオル・ストレッチマット(ある方)

▼動きやすい服装でお越しください。

▼公民館のマットを使用する方は、靴下着用をお願いします。



◇問い合わせ◇

中央公民館 ☎48-6731