

# 健康体操教室



# 「わきあいあい」



# 参加者募集



日頃運動不足を感じている方、あさか市民大学が10年間培ってきた経験・ノウハウを生かし会員有志による、自宅で簡単にできる体操教室です



記

日 時：第4火曜日 10時～11時30分

場 所：わくわくドーム1F 第2スタジオ

参加費：無料

内 容：誰にでもできる簡単な

ストレッチ・トレーニング・脳トレ等

持 物：上履き・タオル・飲み物

問合先：  特定非営利活動法人あさか市民大学

川池 090-5219-0262