

涼しいお部屋でリズム体操

誰でも無理なく楽しめる体操です。

「運動なんて無理」と諦めている方、暑い季節は運動できないと思われる方、お仲間と一緒に涼しいお部屋で、体を動かして**貯筋**しましょう。

冷房の効いたお部屋で、
皆さんと身体を動かしましょう!!

日 程 7/16(水)、7/23(水)、7/29(火)
8/6(水)、8/20(水)

時 間 10 時～11 時

場 所 中・小会議室

対 象 成人 先着 25 人

参加費 1,500 円（5 回分）

持ち物 タオル・飲み物

※動きやすい服装で・マスクは自由です

申 込 7 月 1 日(火) 9 時 30 分から窓口で

電話は 7 月 2 日(水) から仮予約として受付



お問合せ 初音が丘地区センター 電話 352-3992

《指定管理者》一般社団法人 保土ヶ谷区区民利用施設協会