新習慣！！自分を整える

「力を抜く・ゆるめる・ほぐす」

サボり筋を動かして「しなやかな身体」を手に入れる

- 日にち：令和5年12月9日（土）
- 時間　：午前9時30分～午前11時30分
- 場所　：生涯学習センター403
- 募集人数：10名
- 対象　：どなたでも
- 個人で用意するもの：フィットネスマット
  資料代（￥500）
- 講師　：ウェルビーングサロン「SAKATA」
  主宰　坂田　林平　氏
- 申込期間：
  令和5年11月6日（月）～12月4日（月）

※申込みは下の二次元コードから登録するか、
サポートセンターへ電話をしてください。

問合せ：みのかも市民活動サポートセンター
TEL:0574-28-1979