

運動教室

にしご

しょう  
笑

サークル

運動とおしゃべり。帰る頃にはぐーっと背中が伸びて  
気持ちいい。椅子に座って出来る体操を行っています。

参加者  
募集

場所：西御料地会館（西御料1条2丁目1-21）

会費：新星クラブに入会（2000円/年）

持ち物：上靴、飲み物、運動しやすい服装

日時：毎週火曜日 10:00～11:30

（ふまねつと開催の第3火曜日はお休みです。）

見学も大歓迎！気になる方、まずは一緒にからだを  
動かしてみませんか？

問い合わせ

神楽・西神楽 地域包括支援センター

66-5351

んー！スッキリ！

にしご

にしご