

やさしい ストレッチ体操

いつでもどこでもできる
簡単ストレッチ

気楽にご参加下さい。

日時： 令和5年 12月21日（木）

午後 1時30分～午後 3時

会場： 高舟台自治会館2Fホール

マスクをご持参下さい。

講師： インストラクター 後藤 憲幸 氏

