

# 力のくすり

## 健康教室

火曜

金曜

13:00~15:00 中級

13:00~15:00 初級&中級

15:00~16:30 初級

15:00~16:00 ストレッチ教室

ストレッチ教室は小さなお子さん連れも OK

2024年

9月

3

6

10

13

17C 室(1階)

20

24

27

10月

1

4

8

11

15C 室(1階)

18

ウォーキング  
+筋力!

自治会館 2階 A室  
持ち物：飲料水・タオル  
以下無くても可：室内シューズ・マット  
ゴムバンド(体操)  
会費/回：体操¥500, ストレッチ¥300  
初回無料

後藤：080-3122-0957

----- 作品展 -----

29 1