２０２３年度永田台コミュニティハウス自主事業

健康体操・ストレッチ②

**＜　全　3　回　＞**

ストレッチの基本的な動きを学んで、健康な体づくりを

習慣化してみませんか?

誰でも簡単にできる体操です。

【日 時】

令和５年１月１８日、２月１日、

２月１５日　(すべて木曜日 全３回)

午後１時３０分～３時

　【定　　　員】　　１０人（先着順）

【場 所】　　永田台コミュニティハウス　多目的室

【対 象】　　成人

【参 加 費】 ５００円

【申込方法】　　１２月１４日（木）　午前１０時より費用を添えて

直接窓口へ

(電話での申し込みは午後２時から)

**連絡先　　　　永田台コミュニティハウス**

**TEL・ＦＡＸ: ７２１－０７３０　　火曜日・金曜日は休館**