２０２４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⓵

**＜　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６年６月２０日、７月４日、

７月１８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】　　 直接窓口か電話で

**連絡先　　　　永田台コミュニティハウス**

**TEL・ＦＡＸ: ７２１－０７３０**

**火曜日・金曜日及び、土日以外の祝日は休館**