

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

< 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7年2月27日、3月13日、
3月27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、FAX、Eメールで
（お名前、連絡先などをお伝えください）

連絡先

永田台コミュニティハウス

TEL・FAX: 721-0730

nagatadaich@jcom.home.ne.jp

火曜日・金曜日及び、土日以外の祝日は休館