“かけこまち”で「ゆらら」の講座を体験！

スローエアロビック
＆
健康・元気いきいき教室

参加無料
要予約
各回定員15名
（対象：60歳以上）

童謡や民謡・懐かしのメロディに
合わせて行うリズム体操♪

椅子を使って行う
ストレッチ・筋力アップ運動☆

・開催日：**２月１０日（金）・２月１７日（金）**
※実施内容は同じです。

・時　間：**１４：００－１５：００**

・講　師：ふれあい健康増進館（ゆらら）インストラクター

【予約・会場】 **かけこまち七間町**

電話：０５４－２０４－１５４１　静岡市葵区七間町５－８