




シニアにやさしい

# 体操教室

いつまでも

自分らしく生きる為に



-  体操、ストレッチを繰り返し、生活に必要な筋肉を作りましょう。
-  お仲間と一緒に心も体も元気で楽しく♪♪
-  ご高齢の方も大歓迎。

（80歳を過ぎてても、とてもお元気な皆様です）



一緒に楽しく  
体を  
動かしましょ！！



日時 : 毎週土曜日 10時~11時30分 (1か月2,000円)

場所 : 百合ヶ丘3丁目会館 (旧二宮百合ヶ丘児童館、わくわく広場前)

連絡先 : 0463-73-0778 松本 (湘南ダンベル体操協会認定指導員)  
080-3091-0753