

令和5年10月19日(木)



健康体操&囲碁ボール体験会



膝痛・腰痛の予防・改善に！
体操の後は楽しいレクリエーション♪

【令和5年10月19日(木)】

13:30～14:20 リズム運動・ボディキネシス®

14:20～14:30 休憩

14:30～15:15 囲碁ボール

※ご利用の際は必ず
室内シューズをご持参ください。

参加費 一般:600円、高齢者:400円

※定期券をお持ちの方は必要ありません

定員 20名 ※先着順

募集開始日 令和5年10月2日(月)



●お問い合わせ●

立雲の郷 とらふす道場 Tel 079-674-0075