

～身体も脳も若返る～

健康体操教室



4/4 (水) 10:00～11:30

40代以上の男女対象
運動が苦手でも大丈夫！

☆頭&身体&声出しを同時に
☆脳トレ両手ジャンケン
☆腰痛に効く軽い筋トレ柔軟体操

場 所 大津公民館
持ち物 水・タオル・うわばき
参加費 500円
定 員 50名(先着順)

申込みは電話で大津公民館へ



講 師
川村護さん

・健康運動指導士
・シナプソロジーアドバンスインストラクター

☎ 526-2666