

腸を活性化する

あ す け た い そ う

足助體操

ほとんど仰向けでする体操で体に負担をかけません

開催日:3月2日(土)・3月16日(土)

時 間 10:00~11:30

参加費 500円(各回) 定員:10人(各回)

持ち物:バスタオル、タオル、飲み物、運動できる服装

講 師:足助體操協会登録指導講師 畑田愁次先生

場 所:牧野生涯学習市民センター

申 込:2月7日(木) 10:00から同センターへ 電話可。
電話:050-7102-3137

牧野生涯学習市民センター
枚方市宇山町4-5



3月の予定:3月2日(土)・3月16日(土)
主催:さだ・まきの文化創造プロジェクト