

サークル活動紹介シート



活動写真

団体名

ダイエットプログラム

ジャンル

体操

活動日時

毎月第2・第4月曜
10時半～12時

見学

可能・不可



活動内容

- 椅子に座って手や足・身体を動かす体操です。
- 家にこもっていて少し体を動かしてみたい方。
- 体を動かすことでとても晴れやかな気分になります。
(ワイワイ談笑しながら一緒にどうぞ)
- うまく出来なくて大笑いする事もあります。

関節の動きをなめらかにし、腰痛、膝痛などの改善と共に体を動かす事に自信を持ち元気になれるですよ！

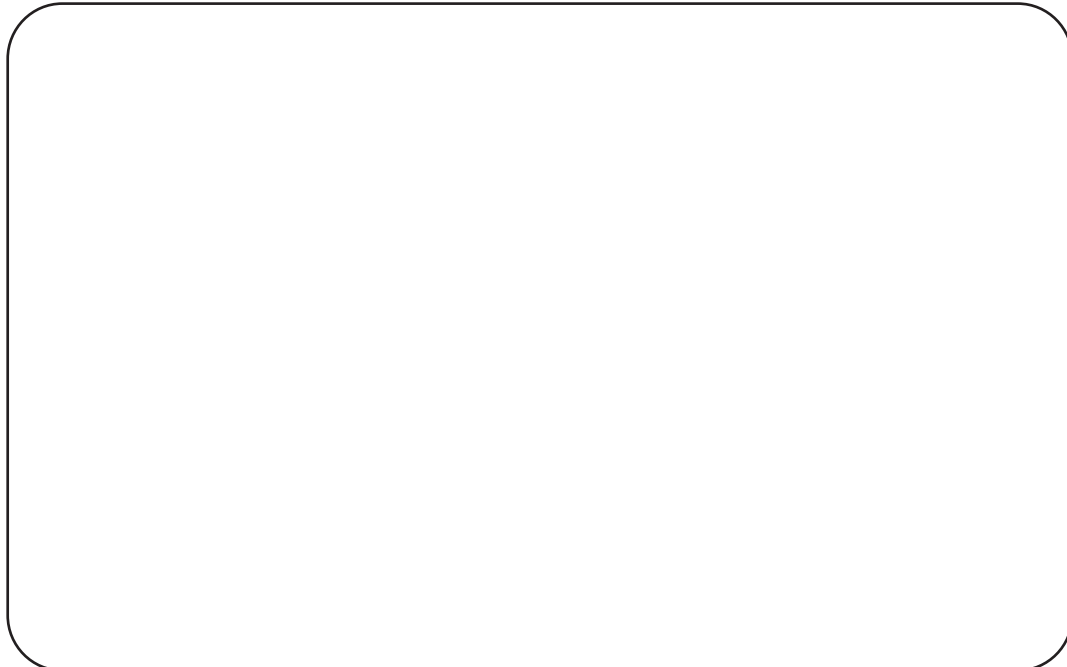
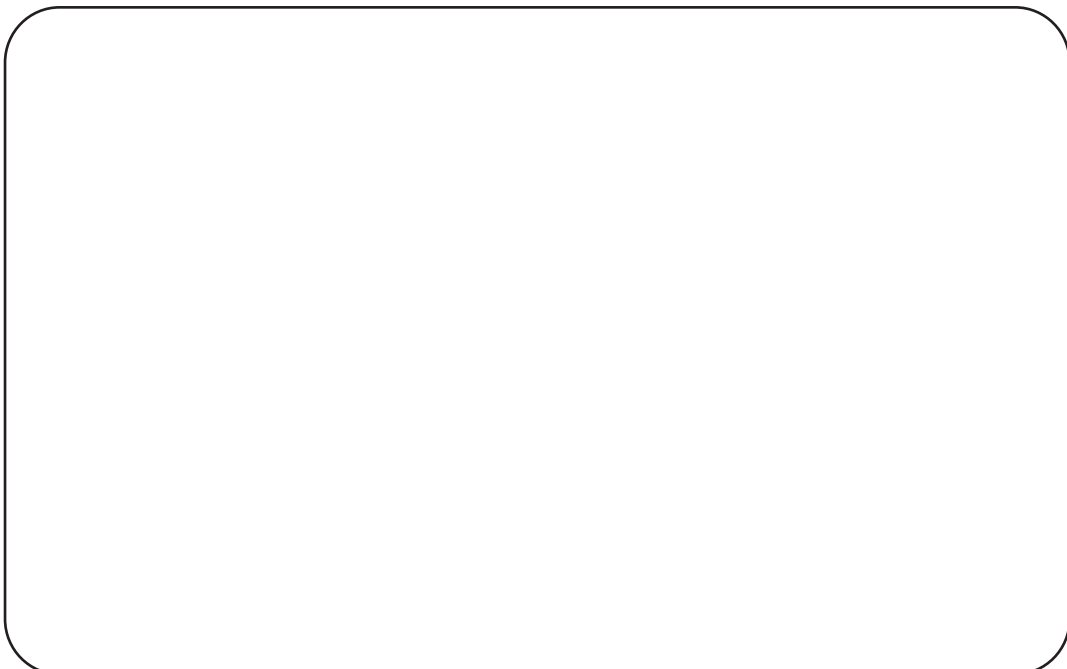
ご連絡先

担当者名

藤森

TEL 070-2302-8946

E-mail (午後8時以降)



豊一市民センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)

