

音に合わせて楽しく動こう♪



かんたんエアロ



音楽に合わせて有酸素運動をおこないます。運動を始めたい方、体力に自信は無いけれど体を動かしたい！そんな方にお勧めです♪

日時：2020年1月17日（金）
10:00～10:45（45分間）

場所：第3会議室（4階）

* 運動シューズ（スニーカー）でお越しください

対象：介助無しで生活が出来る
高校生以上の方

参加費：550円（税込）

定員
30名

受付：12月11日（水）～

キャンセル：1月15日（水）まで全額返金、以降返金無し

担当：島根典子インストラクター

皆様のご参加をお待ち致しております



八千代市ふれあいプラザ