
ストレッチ
有酸素運動
ラジオ体操
あなたのカラダは
まだまだ動く！
ゆったり
運動教室
体操でカラダの健康運動
仲間とのおしゃべりでお口の健康運動
開催日
12月 1日(火) 8日(火) 15日(火) 22日(火)
1月 5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)
2月 2日(火) 9日(火)
安平ポイント
50ポイント
付与！
時間 10:30～12:00
場所 安平町スポーツセンター
2Fミーティング室
持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装
定員 20名
受付 スポーツセンター窓口（11/20より）