

道南四季の杜公園

シニアのためのエクササイズ ～無理のない簡単エクササイズ～

運動したいけど1人ではちょっと面倒だという方、いつまでも若々しくいたい方。

家でも簡単にできるエクササイズを一緒にやりましょう。

- 日 時 平成26年7月5日(土)
10:00～11:00
- 開催場所 小川の里 里の舎^{いえ}
- 参加料等 無 料
- 対 象 者 60歳以上
- 定 員 20名(先着順)
- 募集期間 平成26年6月5日(木)～7月4日(金)
※ただし、定員になり次第締め切ります
- 申込方法 電話または直接管理事務所でお申込ください。



★持ち物等については、管理事務所にお問い合わせください。



道南四季の杜公園管理事務所
電 話 34-3888

