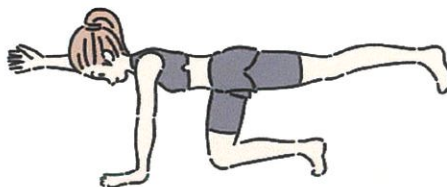
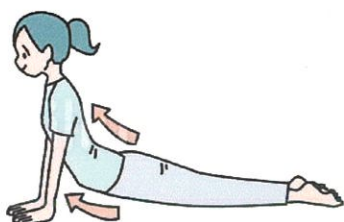
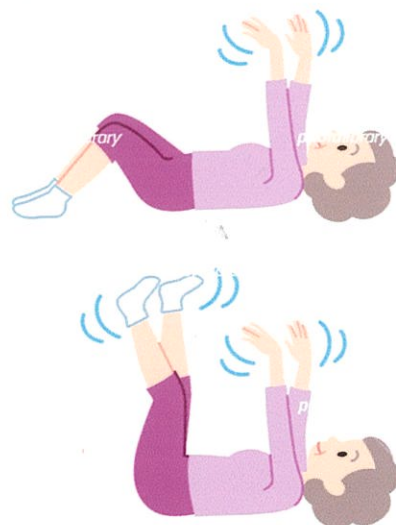


いきいき体操 サークルより

『シルバー＆シニア』の皆さん
元気ですかー



かんたん♪筋トレ



健康体操しませんか



毎週金曜日午後3時10分～4時10分

高岡コミュニティーセンター 多目的室(2F)

見学及び体験大歓迎です(連絡不要) 会費:2000円/月

あれば持って来て下さい

- ①室内履き又は体育館シューズ
- ②ヨガマット又はバスタオル
- ③ヨガボール

問合せは

(サークル代表 しばた)

e-mail wab1@hm.aitai.ne.jp