

『みんなで元気になりましょう』

レッツ！健康体操

体が動かしにくくても大丈夫。立ってやっても座ってやってもよし。
おひとりおひとりに合わせて運動していただけます。人生何と言っても
健康第一！

元気いっぱい笑顔いっぱいになること請け合いの楽しい健康体操教室です。
たくさんのご参加、ぜひお待ちしております。

日 時：12月8日（日）午前10時～11時30分

場 所：上野南部地区市民センター

講 師：^{すやま}陶山 ^{みさ}美佐さん

持ち物：飲み物

服 装：動きやすい服装

定 員：25名程度

参加無料

* 上野南部地区にお住まいの方が優先ですが
定員に余裕があれば勤務されている方も対象とします



《事前電話申込制》

自治会名、お名前、電話番号を
下記までお知らせください。

11月29日（金）締切

上野南部地区市民センター

TEL：23-5236（平日9時—17時）