

楽しく健康講座③

あなたの元気を応援します！

セラバンド 体操



開催日 2026年11月3日（祝・火）

時 間 午前 9 時30分～11時30分

場 所 新磯公民館 2 F 大会議室

持ち物 飲み物、運動できる服&靴、汗拭きタオル

指 導 健康づくり普及員

参加費
無料

セラバンド（運動用の太いゴム）を使った体操です！

主催・問い合わせ：新磯公民館 ☎ 046-256-1900
共催：新磯地区健康づくり普及員協議会