

健康講座



「トリム体操」



健康のことを考え実践しましょう

～トリム体操の講師にお話しいただきます～

日時：11月26日(月)

午後1時30分～3時

会場：沼袋区民活動センター
洋室2・3号

講師：山本 明子さん

(中野区トリム体操連盟会長)


さまざまな場所で体操をご指導されている山本先生に元気が出る「健康」についてのお話や「体操」をご指導いただきます。

どなたでも、ご参加いただけます。

動きやすい服装で、お気軽にお出かけください。

※当日直接会場へお越しください

主催：沼袋ボランティアステーション  **ポコ・ア・ポコ**

共催：  沼袋区民活動センター運営委員会

中野区沼袋 2-40-18 TEL 3389-4572