

【グループ一日体験事業】

リンパビクスに挑戦！

開催日 8月8日(木)

自分自身の身体をやさしくタッチ
リンパの流れを促し、たまった
老廃物を取り除いていきます
軽い動きも取り入れた、
身も心もホカホカになる
エクササイズです

時 間：午後7時40分～8時40分

会 場：真亀公民館 和室

対 象：どなたでも

定 員：6人(先着順)

参加費：無料

持参物：動きやすい服装、タオル、飲み物、
ヨガマットまたはバスタオル

申込み：当日の午前中まで

協 力：真亀公民館活動グループ「リンパビクスまがめ」のみなさん

*「リンパビクスまがめ」の通常の活動は午後7時半～9時半です。



公益財団法人

広島市文化財団 真亀公民館

Hiroshima City Culture Foundation

739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号 TEL&FAX 082-842-8223

E-mail: magame-k@cf.city.hiroshima.jp

<http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>

開館時間 8:30～22:00

<休館日> 5月：1日(水)～7日(火),14日(火),21日(火),28日(火)

