

五月が丘公民館 高齢者学級



ガンバルーン体操



イスに座ったままできる、やわらかいボールを使った体操です。簡単なので、健康づくりのために参加してみませんか。

日 時 **4月24日(木)** 14:00～15:30

会 場 五月が丘公民館(広島市佐伯区五月が丘 5-3-33)

講 師 一般社団法人ガンバルーン体操協会

会長 児玉 宏 さん

対 象 概ね60歳以上の方

定 員 30人(先着順)

参加費 無料

持参物 飲み物、筆記用具、ポイント手帳(お持ちの方)

申し込み 4月2日(水)～21日(月)までに電話か来館で

五月が丘公民館へ(☎941-2121)

