

楽々健康運動教室

【内 容】

仲間と一緒に、らくに・たのしく
イスを使ったストレッチや軽運動、
ウォーキングなどを行います。



【日 程】

1回目	2回目
10/17 (木)	10/29 (火)
10:30~11:30	

【対 象】 65歳以上の方

【定 員】 20名

【参加料】 1500円(保険料・消費税込)

【申 込】

令和6年8月26日(月)

午前10時より先着順で電話受付
電話予約後10月3日(木)までに
本申込とお支払いをお願いします。

※お支払後の返金は致しかねます。

盛岡市総合アリーナ 

019-658-1212