

寿台地区福祉ひろばで10月から始まります

夕方

ひろばでエクササイズ

始めよう1日^{プラス}+10分の運動習慣

お仕事帰りや夕方のすき間時間に
福祉ひろばで体を動かしませんか？



月曜日～金曜日
寿台地区福祉ひろば
15時30分～16時30分

時間内ならいつ来てもOK！
申し込みは不要です

1回10分～15分くらいの
動画を見ながら一緒に運動しましょう。

お気軽におこしてください。お待ちしております。

第49回寿台文化祭 10月26日(日)

『ひろばカフェ』出店します。

コーヒーを用意して皆さんのお越しをお待ちしております。

