体幹トレーニング&太極拳 at ふせ 男性のた



心臓と肺機能を強化して 感染症に負けない身体作りを!

日時:毎週火曜9:00~11:00

場所:布勢会館

(長浜市布勢町199-1)

参加費:1回300円

申込方法: つどい川村まで(090-6969-3764) 持ち物:水分(たっぷり)、ヨガマット(あれば)

タオル、動きやすい服装でお越しください。





長浜市高齢者活躍よりあいどころ事業

認定特定非営利活動法人つどい 長浜市常喜町885

TEL:0749-57-6777 FAX:0749-57-6778