

体操教室

COCO トレ体操

【ストレッチ】

自宅でもCOCO(個々)
でできる簡単
ストレッチ!

【リズム体操】

毎回好評! 音楽に
合わせて体を
動かします♪

参加費
無料



会 場

小見川市民センター【いぶき館】
多目的ホール

時 間

13時30分から15時30分

対 象

市内在住・在勤者

定 員

20名(先着順)

持ち物

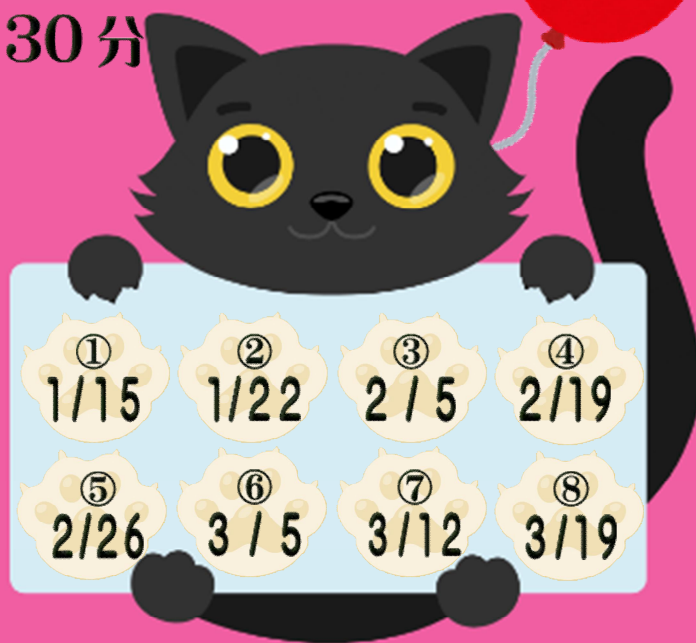
ヨガマットまたは
大きめのバスタオル
飲み物・動きやすい服装
靴・汗拭きタオル

全8回

講 師

健康運動指導士・介護予防運動指導員

武内 美根子 氏



【申込み・問合せ】 午前8時30分～午後5時15分

令和7年12月8日(月)～16日(火)に電話または直接窓口へ

香取市教育委員会 生涯学習課 生涯学習2班(小見川支所2階) ☎ 0478-82-1133