

明日、天気になぁーれ！

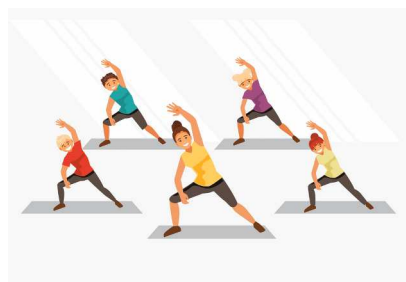


さわやかな汗、かいてみませんか！
運推といっしょに



日時：令和8年6月10日（水）9：30～11：30

会場：ナビプラザ5F（近鉄大和八木駅南）



ラジオ体操第一・歌体操・ステップ体操（もしも明日が）・
パタカラ体操（青い山脈）ドンパン節・お口の体操・
コグニサイズ・長生きサンバ・クールダウン

- お申し込み 6月1日9時～
市民活動交流広場 0744 47 2380（先着30名様）
- 参加費無料
- 動きやすい服装 タオル・飲み物



主催 橿原市ボランティア連絡協議会

担当 橿原市運動普及推進員協議会

