



いつまでも わかかわかく 美しく

「レッツ！たいそう」 運推とっしょに

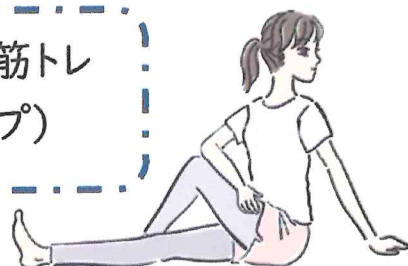
日時：令和7年 9 月 5 日（金）

午前9時30分～午前 11 時 30 分

会場：ナビプラザ5階（近鉄八木駅南）



ストレッチ・質問ゲーム・脳トレ・筋トレ
体操（お口・歌・タオル・ステップ）



- ✚ 申込不要自由参加（先着30名）
- ✚ 参加費無料

動きやすい服装

タオル・飲み物

お問い合わせ

0744-23-3360

平井

主催 橿原市運動普及推進員協議会