

橿原市を元気にしよう！

初心者
歓迎

ブレイン体操を 一緒にしましょう！

場所：橿原市市民活動交流広場

日時：10/30 木曜日13:30～14:30

対象：自分で健康を守りたい運動のできる方
健康づくり活動のリーダーさんにも最適

持物：動きやすい服装・飲料水

参加費：100円（教材費）

申込方法：電話・メール・LINEから

おなかぽかぽか頭すっきり
体、心、脳をバランスよく健康に



ハッピーブレインクラブまほろば

LINEに友達追加で今後の開催日の確認と申し込みができます。→

電話：090-9095-4932 メール：hbcmahoroba.nara@gmail.com

会場住所：橿原市内膳町1丁目6番8号観光交流センター5階

