



「レッツ！たいそう」運推といっしょに



「サアー楽しく体を 動かしましょう！」

開催日時：令和8年3月6日（金）

9時30分～11時30分

会 場：ナビプラザ5階

（近鉄大和八木駅南）



歌体操（1円玉の旅がらす・ふるさと・春
・あの素晴らしい愛をもう一度）
ステップ体操（365日の紙飛行機）
ストレッチ・お口の体操・貯筋体操・クイズ・脳トレ

申し込み不要 自由参加（先着30名様）
参加費無料
動きやすい服装 タオル・飲み物

橿原市運動普及推進員協議会

お問合せ

0744-23-3360 平井