

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: 2/12、3/12、4/9 月1回木曜に開催
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 大和八木駅より1分

