



楽しく体を動かしましょう！

運推といっしょに



開催日時 令和8年5月22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）



ストレッチ・タオル体操・貯筋体操・コグニサイズ
歌体操（もしも明日が・長生きサンバ
あんたがたどこさ・つなみ他）



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



お問合せ
0744-23-3360 平井

主催 橿原市運動普及推進員協議会

