

骨盤調整体操



日時 令和7年9月11日(木)

10時～11時30分

会場 東希小コミュニティハウス

足先からゆっくりほぐしながら骨盤を整えていく、ゆるやかな体操の一日講座です。日常生活に活かせる動作をマスターして、若々しい元気な体づくりに役立ててみませんか。

参加費 300円

受付 令和7年8月21日(木)～9月4日(木)

電話による受付(仮予約)は23日(土)より

⇒本予約をするために、後日ご来館いただくようお願いします

人数 先着20名

持ちもの ヨガマット(バスタオル可)、汗ふき用タオル

水分補給用飲料、室内履き

お問い合わせ先

東希小コミュニティハウス



363-2889

開館時間 9時～21時

火曜・金曜休館

日曜・水曜のみ 17時閉館



東希小コミハ
のQRコードが
できました！

※ 次回自主事業予定 10月11日(土) 将棋大会