

ゆる体操教室

H29 年度

参加者募集！

ゆる体操の特徴

体をユルユルにゆるめる、健康効果の高い体操です。
簡単、軽度で安全な運動ですから、誰でもできます。
体一つだけで、いつでもどこでもできます。
皆さんもぜひ参加してみませんか？

講師

ゆる体操指導士
周防大島町ゆるクラブ会長
川岡 善三氏

身体をゆるめて
健康に～！
カピバラより



日時 毎月 第3日曜日（8月はお休み） 14時～15時30分
場所 下松市駅南市民交流センター きらぼし館 きらぼしホール
持ち物 バスタオル又はマット、運動出来る服装（運動靴は不要です）
参加費無料！

⑧ ゆる体操教室に参加されるお客様にお願い…
ご自身の体調に合わせて無理ないよう行って下さい。

【問合せ先】 下松市駅南市民交流センターきらぼし館
下松市大字西豊井 1247 番地
0833-48-6080 まで
(月曜日休館)

★ 当館専用の駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用下さい。

ゆる体操日程表

H29. 4月16日(日)
5月21日(日)
6月18日(日)
7月16日(日)
★ 8月はお休みします
9月17日(日)
10月15日(日)
11月19日(日)
12月17日(日)
H30. 1月21日(日)
2月18日(日)
3月18日(日)