

塩麴作りと 簡単エクササイズ教室



前半は説明と塩こうじづくり、
後半はボール等を使用し椅子
に座りながら無理なく機能改善
を目的とした体操をします

開催日時

令和6年11月9日（土）
13：00～15：00

参加費

1000円

場 所

青山記念武道館 第二会議室

定 員

10名（先着順）

持ち物

水筒、タオル、運動ができる服装

講 師

水谷 恵 先生

**申込み
問合せ**

令和6年10月8日（火）9:00～
青山記念武道館にて受付
TEL 0569-24-0666
指定管理者 三幸株式会社

みんなの
あおやま
記念武道館