

しあわせづくりセミナー

内容

わくわく楽しい体操教室

北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」をはじめ、手足のマッサージやストレッチ運動をして体を動かし、楽しい時間をすごしましょう！
※当日はズボン等の動きやすい服装で起こしてください。

講師：京都市いきいき筋トレボランティア 新江 妙子 様

くわしくは窓口まで
お問い合わせください



開催日時

2023年6月9日(金)

13:00~14:00 (12:45受付開始)

定員・参加費

定員：10名 / 参加費：無料

持参物

手ぬぐい、又はフェイスタオル
5本指くつ下

会場

京都信用金庫 紫竹支店
2階 コミュニティホール



京都信用金庫

紫竹支店

京都市北区紫竹東栗栖町35番地1

TEL(075)492-2221

キリトリ線

「わくわく楽しい体操教室」申込書

フリガナ		電話番号
お名前	()	-
ご住所		

【お客様の個人情報のお取扱い】お客様からご提供いただいた個人情報(本書面の情報を含む)は、参加申込にのみ使用し、他には使用いたしません。