

健康づくりをしながら😊みんなでニコニコ仲間づくり

スマイルチーム 1月活動日のお知らせ

1月12日(木) 9:30～11:00 **ポールウォーキング**
林間公園集合(東林間1-22 ふれあいセンター隣接公園)
参加費 ¥500- ポールレンタル ¥300-
申し込み 不要 (ポールレンタルの場合、事前予約必要 新井まで)
TEL 090-9108-2900
FAX 042-702-9185

1月19日(木) 10:00～11:45 **健康体操 & ストレッチ**
上鶴間公民館 和室
参加費 無料 定員 20名
申し込み 地域情報誌、その他に掲載予定
* 運動靴不要

1月23日(月) 13:00～14:45 **チェア健康体操**
ユニコムプラザさがみはら 3階 マルチスペース
参加費 ¥500- 定員 12名
申し込み 参加日/氏名/連絡先を 新井まで
TEL 090-9108-2900
FAX 042-702-9185

運動できる服装で、タオル・水分をお持ちください
ご参加お待ちしております😊