



# 今から始める♪カンタン健康体操

**日 程:**5月7日～7月2日  
毎週水曜日(全8回)

**時 間:**13:30～14:45

**対 象:**60歳以上の人

**参加料:**5,500円

**定 員:**10名

簡単なストレッチや腰痛改善の  
エクササイズなどを行います!!  
初心者の方も参加できる  
低強度の教室となっております!

**追加募集**  
※定員なり次第終了