

～ 気軽にできる 健康体操 ～

毎月第2土曜実施

①10/12

②11/9

③12/14



時間：14：00～15：00（受付13：50～）

場所：8 F 第一会議室

対象：参加ご希望の方は、お電話にて予約を承ります。

TEL：043-245-8808 担当/曾川（そがわ）

参加費：井上糖花会 会員 500円 会員外 700円

（お持ち帰りのお弁当付き♪）

最小催行人数：10名

担当講師：藤牧 由華

内容：「ボール体操」

「椅子を使用した体操」等

※上記は一例です。変更の可能性があります。

※激しい運動は行いませんが、

動きやすい服装でお越し下さい。

※水分（水・お茶）・タオルを必ずお持ち下さい。



主催：井上糖花会