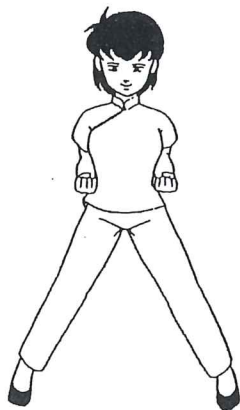


「フレッシュサークル」

会 員 募 集 中 !



中国で生まれた健康体操「練功十八法」を通して、
楽しく体を動かしてみませんか？

誰でも簡単にできる体操ですので、年を重ねても、
体力に自信がない人でも大丈夫です。

あなたも健康づくりの仲間ぜひどうぞ！

活動内容：ストレッチ・練功十八法等（音楽にあわせた
ゆったりした体操）

活動日：第1～第4火曜日 13：30～15：00

会 場：都南公民館

会 費：月2,000円

現在の会員数：8名（女性のみ）

用意するもの：動きやすい服装・水分



<見学お問い合わせ先> 藤田 電話 019-638-9569