

# 楽ちん筋力体操

福祉会館で人気の体操が  
天白にもやってきます♪

★手ぬぐいやタオルを使って上半身、下半身の筋トレを  
中心とした筋トレを行います。

★椅子に座ったままが多いですが、  
立ちながら椅子の背を利用する体操もあります。

♥講師♥ あい・愛マインド

10/23(月) 13:30~、11/29(水) 10:00~、12/26(火) 13:30~、  
1/22(月) 13:30~、2/26(月) 13:30~、3/11(月) 13:30~

全6回

※原則全て受講できる方 ※11/29(水)は午前開始となります。  
持ち物→手ぬぐいやタオル

申込期間 9/15(金)~10/6(金) 電話か窓口

定員 40名 ※抽選になります!

抽選発表 10/10(月) 当選者のみ郵送で発表

天白福祉会館

802-2351