



# エクササイズ 全3回



日程：7/24Ⓜ 8/28Ⓜ 9/25Ⓜ  
時間：Ⓐ 13：00～13：45  
          Ⓑ 14：00～14：45  
定員：各12名（抽選）  
申込期間：6/2Ⓜ～6/23Ⓜ 電話か窓口

※ⒶまたはⒷのどちらかをお選びください

抽選発表：6/27Ⓜ～7/23Ⓜ会館内に掲示



バランスボールで楽しくエクササイズ！  
ボールに座ってインナーマッスルを  
鍛えましょう！

天白福祉会館

802-2351