



楽10体操

がんばらない体操で血流改善



2024年**3/18**(月)・**4/1**(月)
いずれも**10:45~11:45**

会場 さだ生涯学習市民センター 3階 第3集会室

定員 先着各10人

参加費 各500円

持ち物 動きやすい服装、
飲み物・タオル

申込 2024年3月4日(月)10:00~
電話・FAX・窓口にて受付



楽10体操とは…

転倒予防、肩や腰の痛み
改善など効果も実証済みの
枚方市スポーツ協会
オリジナル体操です。

楽10体操webサイト



申込：さだ生涯学習市民センター (枚方市北中振3-27-10)

TEL:050-7102-3133 FAX:072-831-5337

主催：さだ生涯学習市民センター・さだ図書館 指定管理者 さだ・まきの文化創造プロジェクト