




楽10体操

がんばらない体操で血流改善




2024年 **5/13・20・6/3**
いずれも月曜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600円
- 持ち物** 飲み物・タオル
※動きやすい服装で
ご参加ください。
- 申込** 2024年5月2日(木)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