



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