

# いきいき長生き！ ロコモ体操で健康に

最近疲れを感じていませんか！？  
ストレッチや軽い運動を通して、  
健康で疲れにくく  
若々しいカラダを手に入れよう！



日 程：4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28  
10/26、11/23、12/28、1/25、2/22、3/28  
毎月第4木曜日 10：00～11：30

会 場：小名田公会堂

受講料：1回 300円(事前申込の上、当日払い)

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

講 師：木村紀子

定 員：30名

問合せ・申込先：ヤマカまなびパーク 0572-23-7022  
(月曜休館) 受付時間：9：00～21：00

主催：多治見市 運営：(公財)多治見市文化振興事業団