

いきいき長生き！ 口コモ体操で健康に

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：4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14
10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/14
毎月第2木曜日 10：00～11：30

会 場：滝呂区民会館

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