

Let's Try!!

セラバンド体操

◆ わいが家広場（はつらつ広場）

会 場 四郎丸わいが家
日 時 毎週土曜日 9:30~10:30
参加費 無 料



*** 体操終了後 お茶☕を飲みながらお話しませんか? ***
10:30~11:30 参加自由 (お茶代 100円)

◆ ハイタッチ（はつらつ広場）

会 場 高町わいが家
日 時 毎週水曜日 9:30~11:30
参加費 100円 (セラバンド体操 + お茶代☕)

はつらつ広場 には、
元気の源が
いっぱい!!

◆ 新町わいが家

会 場 新町わいが家
日 時 毎月第1・2・3土曜日 9:30~10:30
参加費 無 料

*** 体操終了後 お茶☕を飲みながらお話しませんか? ***

- 各会場 申し込み不要。途中からの参加も可。
- 持ち物 汗拭きタオル、室内履き、飲み物
- 動きやすい服装でおいで下さい。
- セラバンドは貸出いたします。