



バレリーナ気分でエクササイズ

バレエの要素を取り入れた、イスに座ってできる体操です。

バレリーナ気分楽しく身体を動かしましょう♪

♪と き♪ 8月24日(木)午後1時30分～3時

[場 所] 城東区老人福祉センター 大広間

[講 師] 清水 千修子さん

(大阪市生涯学習インストラクター)

[対 象] 利用証をお持ちの方

[定 員] 20名(先着) [費 用] 無料

[持 物] 飲み物 ※動きやすい服装、靴でお越しください

♪申 込♪ 8月3日(木)午前10時より

ご本人様が来館にて受付