

「らくらく健康体操」会員募集中！

「らくらく健康体操」は、簡単にできる体操を通して、新型コロナウイルスによる自粛生活で低下した体力や筋力の向上を目的とした団体です。

楽しみながら運動し、心身ともにリラックスできますので、ご興味のあるかたはお気軽にご参加ください。

- ◆活動日時 土曜日 午前10時～11時30分（月4回）
- ◆活動場所 郷谷公民館
- ◆講師 飯島 寛美さん（群馬県健康スポーツ指導者）
- ◆内容 筋トシ、リズム運動、イスに座ってのストレッチなど
- ◆対象 市内在住・在勤の女性
- ◆参加費 1回につき500円
※体験は無料ですので、ぜひ一度お越しください
- ◆持ち物 運動しやすい服装、飲み物
- ◆申込み 郷谷公民館まで（電話72-4075）

