

★ 簡単で気持ちいい ★

無料

膝・肩・腰のコリの解消体操 !!

① 6月26日(火) ② 7月10日(火)

時間: 午後1時半から2時45分

場所: 豊島五丁目団地 わくわくステーション にて

どちらか1日参加OK!! 先着10名様♡

申込は: 080-5412-4914 麻生まで!

アジア図書館カフェ in 豊島五丁目団地
みんなで話しましょう! 外国人の相談、ご要望にものります。
週1回のカフェです。～国籍、年齢不問～
外国人とお友達になりたい方、日本語を教えてください方を募集中!!

日時: 毎週火曜日 15時～18時半
会費: 無料 場所: わくわくステーション

◆ 無料イベントご案内 —先着各10名様— ◆

簡単で気持ちのいい♪ 裸足でリズム体操教室
日本古来の「青竹踏み」を利用しながら、膝・肩・腰の痛みを解消!
「裸足で行うその場でエアロ」や「脳を使った筋トレ」や「脳トレ」
そして今話題の「筋膜リリース」などを行うリズム体操。
日 時: ①6月26日(火) ②7月10日(火) 午後1時半～午後2時45分
持 ち 物: バスタオル1枚、ハンドタオル1枚。シューズやソックス
は不要。動きやすい恰好でいらしてください。
講 師: 石上雅子 (数多くのスポーツクラブで教室を開催)
場 所: わくわくステーション (予定)
申込方法: ①・②のご希望日を電話で080-5412-4914(麻生)までお申
込みください。



※「ゆめ応援ファンド」の助成を受けて行うイベントです。