

手ぶらでOK! お買い物ついでに身体を動かして健康に♪

健康体操

一緒に始めませんか?

元気に健康づくり

無料

- 8月 5日(月) 西澤先生
19日(月) ラジオ体操連盟 大石先生
26日(月) 小林先生
31日(土) N-f i t 整骨院

【時間】 10:30~11:30

【場所】 もんぜんぷら座 地下ホール

【参加費】 無料 予約なし

※連続講座ではありませんので
ご都合のつく日に
お気軽にいらしてください♪



ご予約・お問合せ TOMATO 食品館 267-5511 (9:00~18:00)