



12月のびのび ストレッチ部

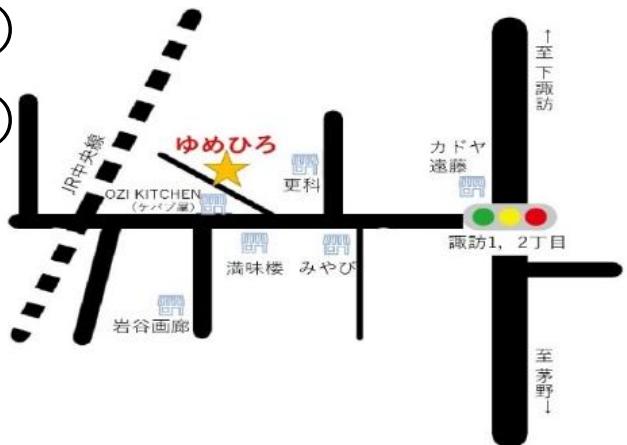
固くなったカラダ！ まずは伸ばして一ゆるめましょう ❤
脳トレもありますよ

日：12月10日（水曜日）

：12月22日（月曜日）

時：14：00～15：30

所：みんなの居場所ゆめひろ



諏訪市末広1-11（元 餃子菜館）

講師：奥村睦子先生（創作舞踊）

持ち物：ヨガマット（ない方は大きめのバスタオルなど）

フェイスタオル、飲み物

参加費：500円/回

募集人数：先着8名

※ 会場が狭いので、継続参加をご希望の方は事前予約をお願いします。



※ ゆめひろには駐車場がありません。お車で来館される場合、駅前の3時間無料の駐車場か、近隣の有料駐車場をご利用いただくことになります。

主催：特定非営利活動法人 末広プロジェクト
連絡先：0266-55-8734（ゆめひろ）