

ゆめひろ 10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：10月14日（水曜日）

：10月26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）