

音楽でノリノリ！



TOIN PICNIC エクササイズ



5月25日 (日) 9:30~10:30

場所 東員町中部公園管理棟横

参加費 1,000円 当日現金でいただきます。
東員町特産品の試食会付きです。

持ち物

- ・飲み物
- ・タオル
- ・天候に合わせた動きやすい服装

内容

【エクササイズタイム】9:30~10:30
音楽に合わせてリズム運動・筋肉トレーニングを楽しみます。
【ピクニックタイム】10:30~11:00
任意で東員町特産品の試食会にご参加いただけます。

その他

- ・雨天予報の場合は、前日17時までに開催有無を連絡します。
- ・お子様連れOKです。(中学生以下は料金無料)
- ・ご不明点ございましたら下記のメールまたは電話にお問い合わせください。

✉ jointoin01@gmail.com
☎ 090-7613-3282

インストラクター はた ゆうか

こどもからお年寄りまで楽しめる
バリアフリーピクスのインストラクター。
東員町フレイル予防教室、高齢者及び障がい者施設、
地域のサークル等でインストラクターとして活動中。



お申込み

こちらからお申し込みください→
定員30人程度

