

ボールストレッチ & 健身気功・始めませんか？



リラックスしたい方
更年期の方
運動が苦手な方

看護師歴30年
丁寧に、細やかに
お伝えします。

体をほぐすボール
マッサージ

2026. **11.29** 日

参加費500円

14時から15時半

場所 北野市民センター 8階和室

定員 先着15名

持ち物 バスタオル・飲み物

申込締切 11月22日まで

お申込み

看護師・健身気功指導員・坂本

✉ maru20151030@yahoo.co.jp

☎ 090-6608-5405

お電話が通じないときは、ショートメッセージを残してください。後ほど、こちらからお電話します。