

毎月 第1火曜日

誰でも簡単！

リフレッシュ体操

五感を使った簡単なゲームやストレッチ等で、
自分で皆で動く楽しさを体感し、気持ちよく健康に！
脳トレ効果も。 **申込不要！直接会場へお越しください**

日程 : 2026年 4/7 ・ 5/5 ・ 6/2
7/7 ・ 8/4 ・ 9/1

時間 : 午前10:00～11:45

会場 : 大田文化の森 4階 第3・4集会室

参加費: 毎回400円(当日集金)

定員 : 当日先着30名

*動きやすい服装でお越しください。

*裸足で行います。飲料水、タオルをお持ちください。



【お問合せ】 平日 9:00～17:00

(土・日・祝日・大田文化の森休館日を除く)

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770 / Fax 03-3772-0704

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>

