



ストレッチ体操 筋力向上体操

- 日 時：令和8年1月16日（金）
10:00～11:00
- 場 所：伊波野コミュニティセンター
- 参加費：無料
- 定 員：15名

指導者：健康体育部部长
山崎 文夫 さん

動きやすい服装
飲み物持参！

問い合わせ・申し込み
伊波野コミュニティセンター
電話：72-1311

健康づくりは仲間づくり事業
いつまでも元気に！

健康いきいき体操

