

オンラインでつなく
全国ご当地体操教室

お取り寄せお菓子は
沖縄県の“紅芋タルト”
お楽しみに★



公民館の大きい画面を見ながら、全国各地のご当地体操と一緒にやってみませんか。今回は初めて、沖縄県の“ちゃ〜がんじゅう体操”の紹介があります。寒い季節も健康長寿めざして、屋内で一緒に身体を動かしましょう！

開催日時:12月8日(金)10:00-11:30

会 場:高岡市立福岡公民館

持ち物:室内シューズ、水分補給の飲料

参加費:無料

定 員:先着20名

【受付】

高岡市立福岡公民館

TEL64-4851(平日 9 時～16時)

または福岡公民館公式LINE

