

フラヨガストレッチ

体験講座



フラとヨガの動きを取り入れた有酸素運動！
運動不足の方にもおすすめです♪

講師：川上 ミチノ

日時：8/27(土) 14:00~15:00

定員：15名（申し込み順）



無料です

場所：3階 大会議室3

（2階受付までお越してください）

持ち物：水分補給用の飲み物

タオル 運動靴

動きやすい服装

マスク着用

対象の方は函館市在住の60歳以上の方で
高齢者コーナーにご登録がある方です。

お申し込み方法：事前のお申し込みが必要です。
8/12（金）9時より、2階高齢者コーナー受付、
またはお電話でお申し込み下さい。（申込順）
定員になり次第締め切らせて頂きます。

直通☎0138-86-6827