

夏休みは スタンプ2倍 ちょこっと体操



昨年に続き、今年も夏休みは『ちょこっと体操』毎日やります♪
たかが5分されど5分。続けてみると、体力づくりはもちろんダイエットできた、肩こりなどが減ったという声も上がっています。

夏休み特別企画としてスタンプ2倍

8月のみ開催日時を変更し、毎日開催します。ぜひこの機会にはじめてみませんか。

開催日時 8/1(土)～8/31(月)

①午前の部

平日 各プログラム・サークル開始10分前より

土日 10:30より

②午後の部

毎日 15:30より 各5分程度

場	所	談話室
内	容	ラジオ体操（たまにストレッチ？）

※8/7(金)・23(日)・29(土)は行いません。あらかじめご了承ください

※見学もできます

※ちょこっと体操参加スタンプが15個集まると粗品と交換できます
(期限なし)

