

回覧をお願いします

南公民館だより

令和6年 10月 発行

府中市土生町615-19

南公民館館長 西垣内 香代

電話・FAX 41-2240



簡単竹ふみ健康づくり

音楽に合わせて体を動かしながら足裏のツボを刺激しましょう

下半身も鍛えられ、身体のバランス感覚が養われます。脳の活性化にも！

みんなで一緒に楽しく、転ばない体づくりを学びましょう

【日 時】 11月9日(土) 14:00 ~ 15:00

【場 所】 南公民館 2階 集会室

【講 師】 池田 洋子さん(竹ふみインストラクター)

参加されたみなさん、終始楽しく
一人ではなかなか続かない。一緒に
出来てよかった。と、評判です♥



【定 員】 10名

【対 象】 どなたでも

【参加費】 300円

【申 込】 不要 当日お越しください



【持参品】 健康足踏器 (100円ショップ等にありますが)

※大きさは縦約10cm×横約36cm位が使いやすいです

※動きやすい服装、飲み物等

★ 問い合わせ先 ★

南公民館 電話 41-2240

mail f_minami-ph@silver.plala.or.jp

公民館開館日時 火～土曜日

午前9時～午後9時

職員在館時間 火～土曜日

午後1時～午後7時

※ 不在の場合もあります。

休館日 日、月曜日 祝日