

～みんなで楽しくカラダとアタマを動かす～  
**楽・らく体操**



第 1・3 金曜日 (月2回)

10:00～11:00

受講料 2,160 円

持参品 上靴・飲み物

動きやすい服装

講師 鳥井 直人 他

健康運動指導士

レクリエーションゲームを  
取り入れ、イスに座った  
まま楽しくカラダとアタ  
マを動かしましょう！

お問合せ・お申込み

コープさっぽろシーナ店 2F シーナ文化教室

旭川市永山 3 条 15 丁目 ☎47-9270