呼吸でゆっくり体を整える
リンパ体操講座



開催日時：12月15日・22日

（全２回　毎回火曜日）

午後１時30分 ～ 午後３時



場　　所：ふれあい交流センター湖東　大広間

講　　師：鈴木　則枝　先生

募集人員：25人（応募者多数の場合抽選）

募集期間：１１月29日（日）～１２月９日（水）

ふれあい交流センター湖東へ直接又は電話で

053-486-0650（月曜日は休館）

対象者　：60歳以上の浜松市民

費　　用：無　料

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲料、動きやすい服装