



## いきいきママのためのリラックスタイム



生活する上で必要な筋肉・身体づくりのための運動筋トシ&ストレッチをしています♪

### 6月の活動の様子

6月4日（火）簡単なストレッチをしました！

- 活動場所 神町公民館和室
- 活動日 週1回 10：00～11：30（その都度連絡）
- 参加対象 どなたでも
- 会費 200円（レッスン代）

## 年間予定

年間を通して週 1 回ほどの  
ペースで活動

