



一生歩ける体づくりは「肩甲骨」から！  
全身をバランスよく体幹を鍛えましょう！

令和8年 7月22日 (水)

午前10時～11時30分

- 場所：高向公民館  
2階 多目的室
- 定員：7人(先着順)
- 対象  
市内在住・在学・在勤の方

申し込み

7月1日 (水) 午前9時～

電話(54-4548)にて受付

一日体験教室  
パーミニント健康体操

動きやすい服装  
飲み物  
タオル持参！

高向公民館



電話・FAX 54-4548

河内長野市高向515-3(月曜・年末年始休館)

