

第 6 回
地域交流会

徳島ファミリー・サポート・センター
そらまめ in 小松島市

ゆるゆる体操

日時 2019年1月24日(木)10:00-11:30

会場 ミリカホール保健センター 多目的室
〈小松島市小松島町字新港 9-10 TEL0885-32-3551〉

内容 肩こり・腰痛改善セルフケア ゆるゆる体操

講師 彦上 亜依さん

◇JAA アロマコーディネーター

◇スポーツインストラクター



アロマの香りにつつまれて 凝りや痛みをやわらげ
心身ともにリフレッシュしましょう!!

どなたでも参加いただけます。

まってる
ね!!

会費 無料

準備物 バスタオル・動きやすい服装・飲み物

申込締切日 2019年1月18日(金)

事前にお申込み下さい。

先着20名

託児はありません。

お申込み・お問合せ

徳島ファミリー・サポート・センター

TEL/ 088-611-1551

