

# 毎月 第1火曜日

## 誰でも簡単！

# リフレッシュ体操

五感を使った簡単なゲームやストレッチ等で、  
自分で皆で動く楽しさを体感し、気持ちよく健康に！  
脳トレ効果も。 **申込不要！直接会場へお越しください**

日程：2023年 10/3 ・ 11/7 ・ 12/5  
2024年 1/9 ・ 2/6 ・ 3/5

時間：午前10:00～11:45

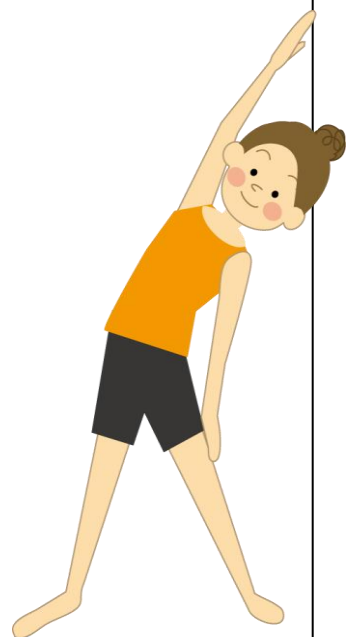
会場：大田文化の森 4階 第3・4集会室

参加費：毎回300円(当日集金)

定員：当日先着30名

\*動きやすい服装でお越しください。

\*裸足で行います。飲料水、タオルをお持ちください。



【お問合せ】平日 9:00～17:00  
(土・日・祝日・大田文化の森休館日を除く)

大田文化の森運営協議会

Tel 03-3772-0770 / Fax 03-3772-0704

<https://www.bunmori-unkyo.jp/>

