

# ユル楽体操(心と身体がよろこぶ運動)

リラックスして筋肉をゆるめましょう。  
無理なく、楽しく、笑いながら体操することで脳も心も身体も喜びを感じます。脳活にも役立ちますよ。

2025  
2/26

水曜日



時 間	13時～14時30分
会 場	根本交流センター 小ホール
対象・定員	どなたでも 20名程度
持ち物	フェイスタオル・運動のできる服装・水分
講 師	深尾由美 (NCA 日本コンディショニング協会インストラクター・ツボ押しトレーナー)
参加料	無料
申込み	1月12日(日)9時～窓口、10時～電話予約