



# アクアフレンズ

## チェアー アイチ



誰でも・どこでも・手軽に・出来る

### 「元気になる健康呼吸体操」

椅子に座ってのゆったりとした呼吸体操です。

心も体も癒されていきます。

軽く運動の出来る服装でいらしてください。

汗ふきのタオルと一緒に水やお茶などの飲み物を持参ください。



- ★ 日時 2024年 9月20日(金) 10:30~12:00
- ★ 場所 北区志茂ふれあい館 Aホール
- ★ 講師 松本 桂江 アイチインストラクター
- ★ 定員 30名
- ★ 会費 無料
- ★ 申し込み方法 アクアフレンズ活動日に直接いらして下さい。