



市民塾

スクエアステップ

ぼけ防止！軽やかステップ
新しいエクササイズ！

日時： 第1金曜日10:00～11:30
第2木曜日10:00～11:30
第4木曜日13:00～14:30

参加費： 500円/回

講師： 高梨明子 若松 豊

場所： NPO法人茨城県南生活者ネット
0297-60-8067
龍ヶ崎コミュニケーションハウス
龍ヶ崎市川崎町5番地

