

令和
7年度

4月ボランティアサロン

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

日本舞踊で フィットネス

有酸素運動・筋トレ・ストレッチを取り入れた運動NOSSで健康づくりをしませんか

四月十日（木）

午前十時から十一時三十分まで

場 所 渋谷福祉センター 2階 和室
講 師 やろまい会 NOSS
定 員 20 人

※定員を超えた場合は、抽選になることがあります。

参加費 無料
持ち物 タオル・水分補給できるもの

申し込み及び問い合わせ先

渋谷ボランティアセンター

TEL 51-5535 FAX 51-5543

※土・日曜日、祝・休日を除く 9:00~17:00