楽しく！

グループ向け

ながら運動体験会



音楽にあわせな・が・ら♪ 映像を見な・が・ら☆彡
一緒に楽しく身体を動かしてみませんか
🍅食べることは生きること～栄養mini講話もあります🥒

対象	三鷹市(在住・在勤・在活)のグループ
期間	R9年1月13日(水)～R9年2月26日(金) 水曜日・木曜日・金曜日（要調整）
場所	三鷹市福祉Laboどんぐり山 (三鷹市大沢4-8-8)
時間	午前コース[10:00～11:30] 午後コース[1:30～ 3:00]
人数	1グループ　10名程度

無料

受付：R8年11月17日(火曜日)～　平日９:００～17:00
まずはお電話を！　ご連絡をお待ちしています。
お申込み・お問合せ　　0422-24-7099

🚌送迎バス🚌
乗降場所については、
道幅等を考慮した上で
調整させて頂きます





みたか地域ポイントを
100ポイントプレゼント!
ポイント取得はアプリか
スタンプカードどちらか選択可

三鷹市福祉Laboどんぐり山