

図書館 **de** レクリエーション

8月のレクリエーション内容

バランストレーニングで 体幹と下半身を鍛える!



2024年

進行：レクリエーション介護士

日時

8月25日（日） 13:30~14:15

場所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

申込

不要
どなたでも参加できます

当日先着18名

**参加無料
持物不要**