

図書館 **de** レクリエーション

1月のレクリエーション内容

脳トシ&ストレッチ



簡単なストレッチをして
体調を整えましょう！



進行：レクリエーション介護士

2025年

日時

1月26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 **16名**

参加無料
持物不要