

健康テラス
文化講座

日時

2024年
7月2日(火)

13:30 ~ 14:00

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 先着18名

大人も子供も
どなたでも

リラクゼーション効果

美しい姿勢を保つ

体温を高める



ストレッチ体操に
チャレンジ!