

# 希みが丘区 はつらつクラ



毎週いろいろな  
メニューの運動を行って  
います♪みなさん、  
一緒に運動しませんか  
(▽)/

セラバンドやダンベルを  
用いた運動で筋力  
UP!!



毎週木曜日  
14時～15時  
希みが丘公民館  
で活動しています♪

