

# 2020年(令和2年)度 教養文化講座

## いきいき体操

マットの上で座って寝転んでエクササイズ♪  
簡単なストレッチと筋力トレーニング等を通して、皆様が「いきいき」  
(生き生き)とした生活を送れるような体づくりのお手伝いをします！  
持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

### 7月～9月の様子

