

白金いきいきプラザ 朝体操 ボランティア指導員 募集！

【日時】 月～土曜日 9:15～9:45 (30分)

【内容】 座位での簡単な体操の指導

一緒に楽しく
動きましょう！

ご自身の
健康にも！

難しい体操ではありません！
座位で無理なく足腰を動かすだけ！

♪ 音楽の使用もOK!
(ジャンル自由♪)

ご応募・お問い合わせ、お待ちしております！！

【お問い合わせ先】 電話、メール（お気軽に職員まで）

【場所】 白金いきいきプラザ