

杭瀬で体操教室はじめます！！

サークル名

うどんこ  
**イケイケUDONCO倶楽部**  
～コシとツヤのあるからだづくり～

時間：毎月曜日 午前8時30分より

場所：こんどう整形外科 3F

約20分前後の楽しい体操です  
皆さん、汗を流してみませんか？



1月のスケジュール

毎週月曜日

(7日・21日・28日)

前半：10分 膝・肩等の体操

後半：10分 脳トレ（計算・指の体操など）

参加費：もちろん**無料**

用意していただくもの：体操できる服装でお越しください、タオル等も持参下さい  
水分補給用の飲み物（ポカリ、お茶など）

※御希望の方は（090-3872-9797）村山まで