心も体も癒されるひとときを過ごしましょう

アロマリラックス体操

参加費無料

女性会員限定

日 程 2026. **10.29 木**

時 間 10：00～11：00（開場9：30）

場 所 三井金属あげおコミュニティセンター
多目的室2

住 所 埼玉県上尾市柏座4丁目2番3号

定 員 先着30名

持ち物
- 大判タオル または ヨガマット
- 汗拭き用タオル
- 水分補給用の飲み物
- 運動出来る服装と室内履き（素足になれるような服装）

お申込み

上尾市シルバー人材センター

048-779-5525

〒362-0011
上尾市大字平塚3001番地

申込締切 2026年10月23日(金) 17時まで