

令和6年度

南部勤労者活躍支援センター

OPEN

イベントご案内

10/11

(金)

10:00~13:00



長野市篠ノ井小森585

<http://katsuyakushien.org>



開館 月~土 9:00~21:30 日 9:00~17:00
休館 祝日

無料体験会 <更衣室あります>

10:00~
ペルヴィス®骨盤(ワーク)
11:00~
楊名時八段錦太極拳
12:00~
心もほぐれる健康ヨガ

先着
35名様

体験時間：各30分

※ペルヴィス・ヨガ体験にはヨガマットをご持参ください



お菓子作り **要予約** ▶ TEL 293-4435

11:00~12:30
カップシフォンケーキ作り

先着電話受付

開始日時 10月1日 10:00~

定員16名様

定員に達し次第締切



販売

無料
託児

祝 限定100個
紅白まんじゅう



※配布・販売は数に限りがございます



花鉢

空風

(パン・クッキーなど)