# うぐいす公園ラジオ体操

## 四季折々の自然の中で、
## ラジオ体操しませんか？

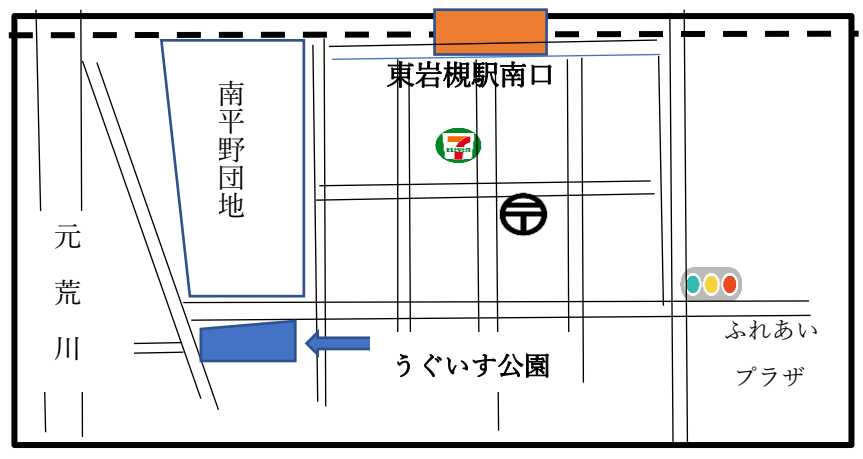
- ❀　これから運動を始めようと思っている方
- ❀　少しの時間で体を動かしたいと思っている方
- ❀　いつまでも若々しくいたい方

＊　**毎週火･金曜日**　　**午前9時30分～約10分間**

＊　**参加費無料、雨天中止**

＊　**参加はどなたでも　OK**

＊　**シルバーポイント対象外**




主催　シニアサポートセンター白鶴ホーム
TEL　048-794-3939
後援　東岩槻自治会
東岩槻南自治会
東岩槻中央自治会