

お手玉のように軽い!!  
300gの玄米入りダンベル  
を使って♪

楽しい!!

# 玄米ダンベル体操

椅子に座って出来る楽しい体操です  
300gのお手玉のような玄米ダンベルで  
指先の力・握力・腕力まで！鍛えましょう～～

金沢区『街の先生』

講師 嶋本和子 先生

- 開催日 : 令和8年5月18日 月曜日  
時間 : 10:00～11:15  
場所 : 大道コミュニティハウス  
参加費 : 500円  
募集人数 : 10名  
持ち物 : 動きやすい服装・5本指靴下（裸足可）  
飲み物・手ぬぐいまたは薄手フェイスタオル

お申込み : 令和8年4月20日（月）から  
来館またはお電話にて

☎045-788-2626

受付時間午前9時から午後9時まで

休館日 金曜日





