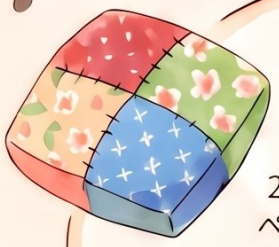
＼どなたでも簡単にできる！／

キャップバック体操 & おしゃべりの会

楽しい体操の後は、みんなで気軽におしゃべりをします♪





キャップバック ってなぁに？

20cm×25cmの布の中に
ペットボトルのキャップが
入っています。
大きなお手玉のようなものです。
みんなで声を出したり、歌を歌いながら
楽しく体操を行います♪

日時・場所・参加費

【日　時】 12/19(土)・1/9(土)・2/6(土)
14：30～15：30
3月～毎月第1土曜日になります。

【場　所】 **浦和民主診療所**
4階多目的ホール
（さいたま市浦和区北浦和5-10-7）

【参加費】 **無料！** 予約不要
どなたでも大歓迎！）

会場はこちら（浦和民主診療所）



【お問合せ】浦和民主診療所
まちづくりコーディネーター
電話：048-832-6156

お気軽にご参加ください！