

元気アップ☆

後期

らくらく体操教室



in さかえすた

椅子やマットを使い、誰でもできるやさしい運動を楽しもう！

【日時・場所】※下の表をご確認ください

① 1月21日(水)13:30~14:30	中会議室
② 2月1日(日)10:00~11:00	多目的ホール
③ 2月18日(水)13:30~14:30	中会議室
④ 3月1日(日)10:00~11:00	多目的ホール
⑤ 3月18日(水)13:30~14:30	中会議室
⑥ 3月29日(日)10:00~11:00	多目的ホール

【講師】日本体育協会公認スポーツリーダー 橘 文恵先生

【参加費】 1回 200円 (参加当日お支払い)

お好きな回に、1回のみの参加でも可能です

【定員】栄区在住 60歳以上の方・若干名 (問い合わせください)

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴

動きやすい服装でいらしてください

※12/18(木) 10時~事前申し込みをお願いします
申込時に参加できる日付をお伝えください



お申込み・お問合せ先 さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL 045-392-5157

(担当：横江)

※申し込みの際にいただいた個人情報は教室の連絡のみに利用いたします。