

出前講座

参加
無料

「音楽に合わせて 身体とあたまを動かそう！」

- ① 日時：2月14日(金) 10:00~11:30
場所：八乙女コミュニティ・センター ホール
(泉区七北田字田中 1-2)
- ② 日時：2月28日(金) 13:30~15:00
場所：前坂集会所 (泉区南光台南 2-8-45)

こんな方におすすめです！

- ・最近、運動不足だと思う方
- ・もの忘れなどが気になる方

もちろん、それ以外にも…

楽しい時間を過ごしたい！など
どんな方でも大歓迎です。

「脳トレ」「筋トレ」を楽しいトークと音楽にのせて♪
きっと笑顔でお帰りいただけたと思います♪
身体やあたまを動かしたい方、お気軽にご参加ください！

講師：元気配達人タクト 青沼 一美 氏

申込：南光台市民センター 電話・窓口にて

- ① 1月21日(火) 9:00 より受付【先着50名】
② 2月 7日(金) 10:30 より受付【先着30名】

申込・お問合せは・・・

南光台市民センター ☎ 022-253-1023

※いただいた個人情報は、当講座の運営にのみ使用いたします