

東口 ますます元気教室

怪我をしにくいカラダをつくろう！

筋トレ・ストレッチ・リズム体操

6月19日(水)10:00~11:30

榴ヶ岡市民センター 2F 体育館

講師

信用堂スポーツ企画代表・健康運動指導士
高橋 もゆる 氏

参加費無料

対象・定員

おおむね60歳以上の方
40人程度

服装・持ち物

運動できる服装・上履き
フェイスタオル・飲み物



申込方法

6/5(水)10:30~
榴ヶ岡市民センターへ
電話(022-299-5666)
または窓口へ【先着順】

参加にあたって

- ・マスクの着用は任意となります。
- ・感染症対策として手指消毒のご協力をお願いします。
- ・講座の様子を撮影し、広報や報告に使用します。あらかじめご了承ください。

■お問合せ・お申込み■

榴ヶ岡市民センター TEL:022-299-5666 FAX:022-299-5690

お申込み時にお預かりした個人情報は講座運営以外の目的には使用しません。

この紙はリサイクルできます。