



2回連続講座 第3弾

# すこやかUP塾

## 健康寿命は健脚寿命

からだのしくみを知って、楽しく体を動かしましょう！

日時：**11月11日(金)・18日(金)**  
**10:00~11:30**

会場：加茂市民センター 体育館

講師：スポーツプログラマー 藤森 弘一 氏

対象：成人 20人 (先着)

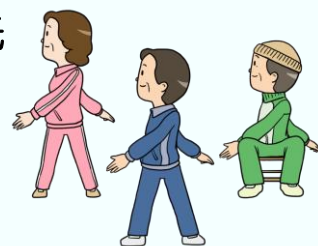
参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物・運動靴・筆記用具

※動きやすい服装で、**マスク**の着用をお願いします

申込み：**10月14日(金) 10:30~**

加茂市民センター 電話または窓口で



電話：**378-2970**

### 【講座にご参加いただくにあたっての注意事項】

- ◎当日の朝、検温等で異常がないことをご確認の上ご来館ください。
- ◎**マスクを着用**してください。
- ◎体調に不安を感じた場合は、無理せず受講を見合わせるようお願いいたします。  
(欠席の場合は、加茂市民センターまでご一報願います。)

※いただいた個人情報は講座の運営のみに使用させていただきます。

※講座の様子を撮影し、ホームページやセンターだよりに掲載する場合があります。不都合がございましたら、事前にお申し出ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず中止となる場合があります。