

# 東口 ますます元気教室

## ストレッチ・筋トレ・リズム体操

無理なく楽しく体を動かして、健康な体をつくりましょう！

6月21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・20人程度

### 服装・持ち物

運動できる服装  
フェイスタオル・上履き・飲み物・マスク



### 申込方法

5/31(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

- ・状況によりマスクの着用をお願いする場合があります。適切な感染症対策に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。