

ラクラク健康体操

@ 紫雲寺地区公民館

月2回、気軽に参加できる体操教室です。有酸素運動やストレッチ体操などの軽体操をとらい夢スタッフの楽しい指導で行います♪

開催日(全10回)



10月 1日(木)

15日(木)

11月 5日(木)

19日(木)

12月 10日(木)

1月 14日(木)

2月 4日(木)

18日(木)

3月 4日(木)

18日(木)



時 間 いずれも10:00~11:30

場 所 紫雲寺地区公民館 視聴覚室

参加費 4,000円

募 集 15名程度(先着) ※軽運動のできる成人

持ち物 運動しやすい服装、内履き、飲み物、タオル

■申込期間 9月8日(火)から9月25日(金)

※受付時間 9:00~17:00

■申込先 ☎22-8516 生涯学習課 事業係