

楽しく脳トレ！
しっかり筋トレ！

らくらく健康 体操教室



- 日時 ① 1月29日（水）
② 2月5日（水）
③ 3月3日（月）
④ 3月17日（月）

午後1時30分から3時まで

（4回すべてこの時間です。）

※館報ふるさと第183号でご案内した
日程を一部訂正しました。



講師 **三浦 弘** 先生

（フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士）

受講料 無 料

定 員 40名

会 場 古里公民館 多目的ホール

持ち物 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

服 装 動きやすい服装でお越しください。

受 付 1月14日（火） 午前9時～

古里公民館窓口もしくはお電話でお申し込みください

