

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6日（火）
② 1月20日（火）
③ 1月26日（月）
④ 2月3日（火）
午後1時30分から3時まで
（4回すべてこの時間です。）



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 12月15日（月） 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