



若返り体操教室

イスに座り脳トレや音楽を使った健康運動を行います。
体操や運動が苦手な方でも安心して参加できます。

◇日 時 2月12日(水)、2月26日(水)、3月12日(水)、3月19日(水)
各回:午前10時～午前11時30分(90分)

◇会 場 三郷文化公園体育館 柔道場

◇定 員 25名(先着順) ※4日間参加できる方

◇参加費 800円 (200円×4回分)

◇講 師 NPO法人アルウィズ

中野さゆり さん

◇持ち物等 汗拭きタオル、飲み物、
運動のできる服装

◇申込方法 1月27日(月) 午前9時から午後5時の間
三郷公民館 (電話77-2109)に電話でお申込みください。



問い合わせ先
三郷公民館：臼井
電話 77-2109

裏面もご覧ください