



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18日(水)、2月25日(水)、3月4日(水)、3月11日(水)
各回:午後1時30分～午後3時 (90分)

◇会 場 三郷公民館 会議室201

◇定 員 20名(先着順) ※4日間参加できる方

◇受講料 200円

◇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(水分補給用)、
運動のできる服装

◇申込方法 2月4日(水) 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。



三郷公民館
ホームページ

問い合わせ
三郷公民館: 田井

電 話 77-2109
F A X 77-6060