

お元気体操教室

～転ばない体づくり～

10月29日(水曜日)

10:00～11:30

場所:松林公民館



対象:ストレッチや体操に興味のある**シニア**

講師:芳賀 裕子さん(健康運動指導士)

定員:25名(申込制・先着)

申込期間:10月7日(火)9時～10月28日(火)17時

申込方法:電話または窓口で受付

(休館日を除く9時～17時)

※運動のできる服装・靴で参加してください。

飲み物・汗拭きタオルを忘れずに!!



お申込み・お問い合わせ

松林公民館

茅ヶ崎市室田1-3-2

電話:**0467-52-1314**

※申込時にお預かりする個人情報は、取り扱いに十分留意し、本事業の実施に係る事務以外には使用いたしません。

※マスクの着用は個人の判断に委ねます。ご了承ください。

※事業参加にあたって心配なことがあればご相談ください。