令和５年度　大成地域公民館　市民学校

回覧

夜の講座です!!空いた時間に!お仕事帰りや学校帰りにいかがですか？

ストレッチ＆全身運動

ストレス発散！運動不足解消！自律神経を整える！！

無理なく自分のペースで楽しみましょう☆彡

★日　時　１１／１(水)　１１／８(水)　１１／１５(水)　１１／２２（水）

１９：３０～２１：００

★場　所　大成地域公民館　　TEL　９５１―９０４９

★先　生　日本コンディショニング協会認定インストラクター

大河原　里美　先生

★持ち物・上靴（運動シューズ）フェイスタオル・飲み物

・ヨガマット（無いときはお貸しします。）

★受講料　８００円　【１１／１（水）に集金します。】

★受　付　１０／３（火）９：００～公民館に置いてある参加申込書に記入の上、

公民館窓口までお申込みください。【電話可】【FAX 不可】

大成地域公民館QRコードからもご覧いただけます。

講座が中止、変更になる場合がありますのでご了承ください。

お問合せ：大成地域公民館　TEL951−9049