

令和7年度
市民センター講座

中央市民センター
開講のご案内



健康体操

ニーマル ニーゴー

2025



～筋力アップ～

☆ゆるんだ筋力を鍛えて
☆姿勢をよくして

～機能改善～

☆体内年齢・マイナス何歳

～有酸素運動しながら楽しく体操～



日 時	令和7年 11月26日(水) 12月3日(水) 12月10日(水) 10:00～12:00
場 所	中央市民センター 体育室 (3階)
講 師	伊藤 波木乃 先生 (ダンスフィットネスインストラクター)
受講料	600円 (1回200円)
持ち物	室内シューズ ヨガマットorバスタオル 飲み物 *動きやすい服装
募集人員	20名 *全日程(3回)参加可能な方 ★応募多数の場合抽選
申込方法	11月15日(土)までにEメール、電話、窓口でお申込み下さい 〈必要項目〉①講座名 ②氏名(ふりがな) ③〒住所 ④電話番号

〈お問合せ先〉 中央市民センター



電話 0564-55-8066 / Eメール chuo.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-0858 岡崎市上六名三丁目3番地7

開館時間:9:00～21:00(月曜日休館)*日曜日・祝日17:00まで