

気軽に運動！楽しいリズム体操

リズムにのってたのしく身体を動かす体操です。いつでも どこでも 気軽に楽しめます。

全身を使うことで有酸素効果と、脳を刺激することで元気が出ます。

体力に自信のない方は座っての体操も可能です。みなさんでたのしく体操しましょう♪

日 時 12月4日、11日、18日(木) 【全3回】

10時00分～12時00分



会 場 矢作市民センター 2階 体育集会室

講 師 野田 豊美 氏 (愛知県健康づくりリーダー)

受 講 料 600円

※1回200円 毎回お支払いいただきます。おつりの出ないようご用意ください。

募 集 人 数 25人(全3回出席可能な方)

※申し込み多数の場合は抽選、当選されたかたにのみ11月27日(木)までにご連絡いたします。

持 ち 物 ヨガマット(バスタオルでも可)、フェイスタオル、水分補給の飲み物、
室内履きのシューズもしくは滑らない靴下

申込方法 矢作市民センターへ直接来館 または 電話 Eメール で

◆ 氏名(ふりがな)

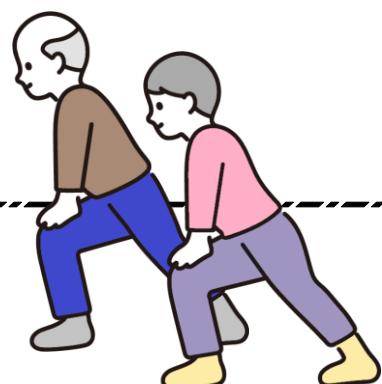
◆ 住 所

◆ 電 話 番 号

をお伝えください

申込締切

11月23日(日)



お申込・
お問合せ

矢作市民センター 岡崎市宇頭町字小藪80番地1

電話:0564-31-3202

Eメール:yahagi.shimin@city.okazaki.lg.jp



受付時間 9:00～21:00 (月曜日 休館)

(※日曜・祝日は17:00まで)

メールアドレスはこちら

