

令和8年度

市民センター講座 開講のご案内 〈中央市民センター〉

健康体操

日常を楽に過ごせるように…

♡ ストレッチ・有酸素運動・筋トレ ➡ 贅沢エクササイズレッスン

2026



楽しく動いて
心も体も
リフレッシュ!!

健康維持
姿勢改善
筋力アップ



日 時	令和8年12月 4 日(金) 12月11日(金) 12月18日(金) 10:00~12:00
場 所	中央市民センター 体育室 (3階)
講 師	HAGINO 先生 (ダンスフィットネスインストラクター)
受講料 教材費	900円 (1回300円) 無料
持ち物	ヨガマット(バスタオル)、室内シューズ、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20日(金)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