≪六ツ美市民センター講座≫



やさしい フィジカルエクササイズ講座



健康の維持・増進、怪我の防止に役立つ
身体の土台作りのための、無理なくできる
エクササイズです。

１月12日、26日　火曜日 ＜午前10:00～12:00＞

講師：近藤　香子 氏

※受講料
300円／回

※場　所　六ツ美市民センター　２階 体育集会室
※持ち物　タオル、水分補給の飲物など、
あればヨガマット（バスタオル可）
※募集人数　20名＜応募者多数の場合は抽選＞
※２日とも参加可能の方優先
※申込方法　１月６日（水）までに
来館・Eメール・電話で、お申し込みください。

※E-メールには
①講座名（やさしいフィジカルエクササイズ）
②氏名（ふりがな）　③電話番号　④住所
⑤参加希望日
をご記入の上送信してください。
☎（0564）43-2510
Mail：mutsumi.shimin@city.okazaki.lg.jp

メールアドレス