

# 空手エクササイズ

7月28日、8月4日、8月18日、

9月1日、9月8日、9月15日

いずれも金曜日 10時00分～11時30分

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね65歳以上の男性  
(全6回参加できる人)

定 員 15名(先着順)

内 容 空手の動きを取り入れた、筋力トレーニングや  
ストレッチを行います。

講 師 高野 未来 氏(空手道 仁聖会)

持ち物 運動しやすい服装、ヨガマット、  
汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

受講料 無料

申込み 7月7日(金)～7月21日(金)

定員になり次第終了

火曜日～土曜日(祝日除く)

午前9時～午後5時 窓口・電話可

空手初心者  
大歓迎です!!

