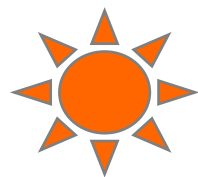


夏に向けて今から始める！



エクササイズ



4月23日、5月7日、5月21日、
6月4日、6月18日、7月2日
いずれも火曜日 10:00~11:30

- 場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室
対 象 全6回参加できる市内在住の40歳~64歳の方
講 師 千原 綾乃 氏 (パーソナルトレーナー)
定 員 15人 (先着順)
参加費 無料
持ち物 ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給用の飲み物、
汗拭きタオル

《申込み》

- ① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人
3月19日(火)から4月20日(土)まで
- ② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人
3月26日(火)から4月20日(土)まで
火曜日~土曜日の午前9時~午後5時 (祝日を除く)
電話または窓口にて受付、定員になり次第終了