

健康づくり教室

健美操体験



～呼吸・身体・精神の調和で自然治癒力を活性増進させる体操～

4/3(月)・4/17(月) 全2回

10:30～11:30

旭区老人福祉センター 5階
子ども・子育てプラザ 軽運動場

- 講師** 橋本 菊代さん(健美操指導員)
- 定員** 20名
- 対象** 市内在住 60歳以上の方
- 持物** 動きやすい服装・バスタオル・飲み物
- 申込** 3月8日(水)より
来館・電話にて受付(先着順)



無料

旭区老人福祉センター旭区森小路 2-5-29
TEL:06-6955-1377
指定管理者 社会福祉法人リベルタ

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止または延期する場合があります。



申込書



『健康づくり教室・健美操体験』に申込みします。

■氏名 _____ ■性別 男 ・ 女 _____

■住所 _____ ■年齢 () ■利用証番号 ()

■電話番号 _____

講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。