

健美操体験講座

～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～

11/26 (火) 14:00~15:00

旭区老人福祉センター 3階多目的室



- 講師：橋本 菊代さん（健美操指導員）
- 定員：16名
- 対象：市内在住60歳以上の方
- 費用：無料
- 持物：動きやすい服装・バスタオル・飲み物
- 申込：11月5日（火）9:45～ 来館・電話にて受付（先着順）

申込書

『健康づくり教室・健美操体験講座』に申込みます

★氏名

★性別 男・女

★住所

★利用証番号（ ）

★電話番号

★年齢（ ）

★健美操の経験はありますか？（ある・ない）