



大人カフェ

part2 健康コース

エ

シニアのつどいの広場
身体の健康維持を中心に！

日時 10月2日～12月4日の毎週水曜日 9回
いずれも 午前9時30分～11時30分
ただし、10月16日を除く
会場 長後公民館 3階 ホール



講師：ピラティスインストラクター
飯田理香氏 他
内容：ピラティス など



対象 おおむね65歳以上 40人（長後地区内優先）

申込み 8月26日（月）から9月13日（金）まで。電子申請での申込となります。申込多数の場合は、抽選となります。抽選結果は、9月18日（水）以降に当落にかかわらずメールでお知らせします。

なお、電子申請の難しい方は、電話でお問合せください。

【右の2次元コードをご利用ください。】

【問い合わせ】 長後公民館
☎0466-46-7373

平日午前8時30分～午後5時
（ただし、正午～午後1時を除く）



2次元コード