

# シニア けんこうたいそう こうざ 健康体操講座

体操指導員のもと、体を動かして心身ともに健康長寿を目指しましょう！（音楽に合わせた軽体操です）

■講師 相良 陽子氏（日本体操協会公認一般体操指導員）

日時：2024年**9月30日**（月）  
午前10時～11時30分

会場：健康プラザ棟（体育室）

対象：65歳以上の方

人数：40人

参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物・筆記用具・室内シューズ  
動きやすい服装でおこしく下さい。

申込み：9月10日（火）から電話または来館で  
（先着順）

※公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。

<申込み・問い合わせ>

善行公民館 TEL 90-0097 FAX 81-4441【平日午前8時30分～午後5時】

「9/20 ボクシングエクササイズ」裏面へ⇒⇒

⇒  
⇒  
⇒

裏面へ

⇒  
⇒  
⇒

裏面へ