

今すぐはじめられる！

身体がかわるよろこびを！

もっとハツラツに！

「誰でもかんたん！元氣をつくる体操教室」



1 回体験版

日ごろ「運動量が少ないかなあ？」と感じている方に最適！

やさしく、すぐに始められる体操教室です。

ゆっくり身体を動かしはじめ、筋肉の衰えを防止する体操など
毎日の健康づくりにつなげることを目的とした教室。

岸部市民センターでは、今後 2018 年 2 ～ 3 月の毎週金曜日に
計 8 回の連続講座を予定しています。今回は 1 回体験の教室です。
みなさまのご参加をお待ちしております！

日 時： **2017 年 12 月 15 日（金）**
10：00 ～ 11：30

場 所：岸部市民センター
多目的ホール（2 階）

持 物：ヨガマットもしくは
バスタオル 1 枚

参加費：400 円

講 師：田代 規子 先生

定 員：40 名

山田ふれあい文化センターで長年、
ソフトエアロの講師をされている方です。

申 込：センター受付または
お電話にて先着順

※定員に達し次第、申込受付を
終了いたします。

2 月～ 3 月の連続講座は 1 月から募集を予定しています。

岸部市民センター 06-6317-1293