

講座生募集！！

※抽選の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

足腰元気&基礎体力づくり教室

～体操を通じて基礎体力向上、免疫力をアップしましょう。～



日 時：10月11日～1月31日の毎回金曜日(12月27日、翌年1月3日を除く)

午前10時～11時10分(全15回)

場 所：TONPAL(多文化共生・人権プラザ) 3階 会議室A/B

定 員：18名

申し込み：9月14日(土)までにTONPAL(多文化共生・人権プラザ)へ

(申し込み多数の場合抽選、電話、右図より申し込み可)

持 ち 物：動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

参 加 費：無料

講 師：梅田 福子 さん

