



健康美体操教室



- 日時** 令和元年10月11日～令和2年3月6日の
毎週金曜日（12月27日を除く）全20回
午後1時30分～午後3時
- 場所** 黒須地区体育館
- 対象** 市内在住、在勤、在学の女性の方
- 内容** 個々の運動機能に応じた軽い運動・ストレッチ
- 定員** 先着10名（追加募集）
- 参加費** 4,000円（全日参加できない場合でも徴収）
- 持ち物** 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物等
- 申込み** 9月10日（火）～19（木）午後5時までに
武道館へ電話で申込み（☎ 2965-5551）

開催日（金曜日）		
10月	11月	12月
11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20
1月	2月	3月
10・17・24・31	7・14・21・28	6