



／老若男女！／

美・健康講座

参加費
無料

～若さの秘訣は**美しさ**から～

日時

10月22日(木) 午前10時～11時50分
(受付 9時30分～)



会場

上溝公民館 2階 コミュニティ室

(講師：野呂 和美氏 (フィットネスプロデューサー))

内容

- ① **美しい姿勢！**
- ② **筋肉を保った体型**
- ③ **表情エクササイズ**

※血管年齢測定も
あります

持ち物

飲み物、バスタオル(大判)、タオル、
運動のできる服装、運動靴

定員

25名 (先着順受付です)

申込み

9月24日(木) 午前9時より
(電話かインターネットで)

電話受付

☎ 042-761-2288

(9時～17時)

休館日・月曜日及び昼休み除く)

インターネット受付

QRコードよりお申込みください

(9月24日(木)午前9時より)

