

参加者募集！

～みんな元気！さがみはら～

免疫力を高める

# 健康体操の つどい

元気な体を一緒につくりましょう

初めての方も気軽に参加してください！  
幅の広いゴムを使って行うチューブ体操のほかにも、  
筋力を鍛えるいろいろな動きにレッツトライ！

日時：令和6年6月16日（日）

午前10時～11時30分

場所：富士見小学校 体育館

講師：(株)日本体操研究所 平岡 亮一 先生

定員：30名（先着順）

対象：中央公民館区内在住の成人男女

参加費：無料

持ち物：体育館履き、飲み物、汗拭きタオル

申込み：5月18日（土）～6月8日（土）（午前9時～午後5時）まで

※ 月曜日及び祝日の翌日を除く 正午～午後1時を除く

中央公民館窓口か電話又はQRコードでお申し込みください



QRコード（インターネット）



主催・問い合わせ：中央公民館 ☎042-758-9000