

参加者募集！

中央公民館

健康体操の つどい



今年も『健康体操のつどい』に集まって、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8年 **6月14日（日）**
午前10時～11時30分

場所：中央公民館 大会議室（午前9時45分～受付）

講師：(株)日本体操研究所 **平岡 亮一** 先生

定員：30名（申込順）

対象：中央公民館区内の成人

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

申込：5月16日（土）～6月6日（土）
窓口またはQRコードにて受付



- 窓口受付は午前9時～午後5時 お電話または直接公民館窓口へ
※月曜日及び祝日の翌日、正午から午後1時を除く
- QRコード受付は24時間対応 下記の申込QRコードから



主催・問い合わせ：中央公民館 ☎042-758-9000