



／生活習慣病予防／

エアロ体操講座

リズムに乗って歩く簡単なエアロビクス運動です。体力、免疫力アップにつなげて、コレステロールや中性脂肪等、身体に関する問題を解消しましょう!! ご参加をお待ちしております。

日時
【全8回】

令和7年1月10日(金)
1月17日(金)
1月24日(金)
1月31日(金)
2月14日(金)
2月21日(金)
3月7日(金)
3月14日(金)

10:00～12:00

講師

笹木 美穂 先生

参加費

1,000 円

初日に集金します

持ち物

上履き・飲料
汗拭きタオル

定員

20名程度(先着順)

会場

総合文化センター
リハーサル室



申込締切

12 / 25
(水)



／お問い合わせはこちら／
中央公民館(総合文化センター内)
☎0572-68-5281

こちらからも
申込ができます

