

再開催

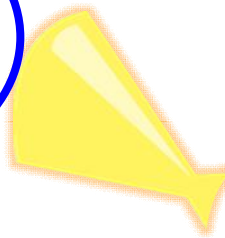
みんなで楽しく貯筋運動



自立した日常生活を送るために必要な
筋力トレーニングを学ぼう



7月の講座と
同一内容で
開催します



講師

パーソナルトレーナー

日下部 知佳さん



◎日時 11月13日(金)、11月20日(金)
午後1時30分～午後3時 全2回

◎会場 大泉町公民館 2階 視聴覚室

◎受講料 無料

◎対象 60歳以上の方

◎定員 15人(先着順。定員になりしだい締め切り)
※初めての方が対象です。

7月の講座に参加した方はご遠慮ください。

◎申込方法 10月16日(金)から11月5日(木)までに
町公民館へ直接、または電話で
お申し込みください



お問い合わせ等くわしくは、大泉町公民館Tel 62-2330まで