

令和7年度

【回 覧】

発行 R7.10.10

新穂いきいき運動教室

人生 100 年時代！いつまでも健康でいるため、気軽に運動を始めてみませんか？

定 員：20人程度(先着順)

年齢性別は
問いません！

受講料：1,200 円(4 回分)

※初回の教室時にお納めください。

※65 歳以上の方は無料となります。

講 師：健康運動実践指導者 安藤 夏代 先生
ラジオ体操指導員

会 場：トキのむら元気館(コミュニティホール)

内 容：筋トレ・ストレッチ等



【R6 教室の様子】

申込期限：下記申込・問合せ先である新穂地区公民館に、

令和7年11月 11日(火)までに電話で申込ください。

日 程	時 間	※10/20 の初回は 19:00 から受付・開講式を行い、運動は 19:15 から開始となります。
令和7年11月20日(木)	19:00～20:15	
令和7年11月27日(木)	19:00～20:00	
令和7年12月 4日(木)	19:00～20:00	
令和7年12月11日(木)	19:00～20:00	

◆ヨガマット又はバスタオルを使用しますので各自ご持参ください。

※数が限られていますが貸マットも用意しています。

◆動きやすい服装で各自飲み物を持参ください。

～～ 申込・問合せ先 西教育事務所 新穂地区教育係(新穂地区公民館) ～～

TEL 22-2075/FAX 24-6010