令和８年度

【回　覧】
発行　R8.10.9

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）

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
ラジオ体操指導員　安藤　夏代　先生**

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 8 年11月 12 日（木）までに電話で申込ください。

日　程	時　間	
令和8年 11 月 26 日（木）	19:00～20:15	※11/26 の初回は 19:00 から受付を行います。
令和 8 年 12 月　3 日（木）	19:00～20:00	
令和 8 年 12 月 10 日（木）	19:00～20:00	
令和 8 年 12 月 17 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