回覧
R8.10.9

笑顔！健康運動教室

畑野地区以外の方でも、
どなたでも参加できます。



健康維持や健康増進につながるリズム体操やトランポビクスなどの運動を行います。
音楽に合わせて体を動かすことで脳の活性化や運動機能の向上、さらには心の安定やリフレッシュ効果も期待できます。
体力にあわせて行いますので、お気軽に参加ください。

１１/１９（木）９:30～10:30
１１/２６（木）９:30～10:30

◆会　場　畑野農村環境改善センター
◆定　員　２０名（先着）
◆参加費　１回３００円
※65歳以上の方は無料です。年齢を確認できるものを持参ください。
◆講　師　尾中美津代 先生
◆その他　上履き、飲み物、タオルなど持参ください。
各開催日の前日までに電話又は二次元コードから申し込みください。

申込用二次元コード



お申込・お問合せ
畑野地区公民館
６６－３８８９