

元気UP!

アクティブ エアロビック

コロナ禍の中、自宅にこもっていませんか？

皆で汗をかいてリフレッシュしましょう！

さあ！ 夏に向けて 体づくり！！

男性歓迎



託児あり



♪日 時：令和4年5月21日（土）13時30分～15時

♪場 所：赤崎市民センター 多目的ホール

♪申込み：4月25日（月）9時よりお電話（751-1900）

または窓口で

♪持ち物：タオル・飲み物・運動のできる靴・動きやすい服装

【講師】 エアロビックマスター 中元 美由紀先生

5歳から90歳まで、幅広い年齢層への指導者として活躍中。
北九州体育協会の健康教室など、多数の講座を担当されています。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



赤崎市民センターは持続可能な開発目標（SDGs）の達成に向けて取り組んでいます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、検温、手指消毒にご協力お願いいたします。

また、感染状況により中止になる場合があります。