

令和5年度

市民講座



タオル体操

～心も体もリフレッシュ！！～

タオル体操、脳トレ運動、歌体操などで
楽しく取り組める講座です。

下記の日程で**全6回**実施いたします！

全6回	開催日	開催時間	講師	予告
第1回	5年4月27日(木)	10:00～11:30	佐伯ひとみ氏	
第2回	5年5月25日(木)	10:00～11:30	未定	
第3回	5年6月22日(木)	10:00～11:30	未定	
第4回	5年7月27日(木)	10:00～11:30	未定	
第5回	5年8月24日(木)	10:00～11:30	未定	
第6回	5年9月28日(木)	10:00～11:30	未定	

●場所：若園市民センター 多目的ホール

●募集人数：1回30人程度(申し込みは随時)

●参加費：無料

【持参するもの】

タオル、お茶(水分補給)、上履き



日常生活に適度な運動を
取り入れましょう！

【お申し込み・お問合せ先】

若園市民センター ☎093-921-3344