

9

かんたん健康体操 + ストレッチ

講師	吉川 明美 フィットネスインストラクター		
内容	【第1回】2月 6日（火） 自己紹介 脳トレ 筋トレ かんたん体操 ストレッチ		
	【第2回】2月20日（火） 脳トレ 筋トレ かんたん体操 ストレッチ		
	【第3回】3月 6日（火） 脳トレ 筋トレ かんたん体操 ストレッチ		
	【第4回】3月20日（火） 脳トレ 筋トレ かんたん体操 ストレッチ		
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	藤塚公民館 大会議室
対象	20歳以上・30名	費用	無料
持ち物	筆記用具（各講座共通）、動きやすい服装、上履き、バスタオル1枚（ヨガマット） 汗拭きタオル、飲料水		
講師から 皆さんへ	楽しく体を動かしましょう！音楽をかけながら、体を動かしていきます。ご都合に合わせて、1回のみでの参加も歓迎。		

