

さわやか健康教室

日常的に心身の不調、感じていませんか？
血流をよくする運動講座です

更年期に負けない カラダ作り

日時

12月13日 土

10:30～12:00

参加費

無料

会場

内間木公民館
2階・体育室

申込

11月20日(木)正午までに

市ホームページ申込フォームで

お申し込みください

講師

体めぐりストレッチインストラクター
中島 さちこ さん

対象

ミドルエイジ女性

定員

12人

申込多数の場合、市内在住者
優先のうえ、抽選。

当選者のみ郵送でお知らせします。



ホームページでの申込



内間木公民館 048-456-1055