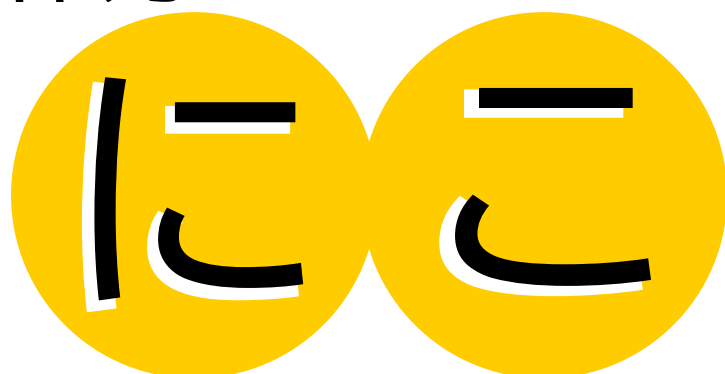


春コースも大好評！楽しく動いて健康に！

10回以上の参加で

ゆざ健康マイレージ **10** ポイント！

体力アップ



トレ

参加
無料

🍁 秋コースのご案内 🍁

「一人では運動が続かない」「運動習慣をつけたい」そんな方にとっておきの講座です。仲間と一緒に楽しく身体を動かしませんか？



楽しく運動！

体の変化を実感！
リフレッシュに

人気講師が
スタンバイ！

人気の講師に教えて
もらうチャンス！

運動サークル
体験

サークル活動を体験
して運動継続の
ヒントに



- 対 象：60 歳以上の健康な方 ※運動サークルに所属していない方
- 定 員：20 名程度 ※定員に達した場合、初参加の方が優先となります
- 期 間：9 月 1 日～12 月 2 日 毎週火曜 全 12 回
- 時 間：13 時 30 分～14 時 30 分
※初回のみ 13 時 15 分開始（13 時受付）
- 場 所：生涯学習センター2 階大会議室
- 持ち物：内靴、タオル、飲み物
- その他：初回に簡単な体力測定をします。運動のできる服装でお越しください。

申込み
お問い合わせは
こちら

締切
8/21（金）
まで

スマホからはこちら

右の二次元コードから
こちらをクリック↓



利用者登録せずに申し込む方
はこちら



☎電話
72-4111

ご応募お待ちしております！