

運動講座

脱・運動不足！

テレビを見ながら「ながら体操」

7月30日(木) 10:00～11:30

講師：健康運動指導士 勝 恵美氏

会場：皆川公民館 大研修室

定員：20名（先着順）

お申込：6/22(月)～7/22(水)

窓口またはお電話にて受付

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物

汗拭きタオル、ストレッチ用手ぬぐい



問合先：皆川公民館
TEL：0282-22-1812