

∴ いつまでも元気に、自分らしく！ ∴

# 健康フィットネス 講習会



無理なく楽しく、  
健康づくりを  
はじめませんか？

水曜日 10:00～11:30

## 日程

【4月】 8日、15日、22日  
【5月】 6日、13日、20日、27日  
【6月】 3日、10日、17日、24日

## 受講料

8,000円（3か月毎）

## 持ち物

動きやすい服装  
シューズ スポーツタオル

お問い合わせ

北区民センター

☎ 06-6315-1500