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？

火曜日　10:00～11:30

日程

【10月】　6日、13日、20日、27日
【11月】　3日、10日、17日、24日
【12月】　1日、　8日、15日、22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

講師

吉中 康子

お問い合わせ

大淀コミュニティセンター
06-6372-0213