

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

【1月】 6日、13日、20日、27日

【2月】 3日、10日、17日

【3月】 3日、10日、17日、24日、31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