

はつらつ体操教室

✿ゆるっと体操で
カラダをあたためて
血行促進

✿運動不足を
解消しましょう

【対象者】
60歳以上の市民35名
※全8回参加できる方

※**先着順**となります



フィットネスインストラクター

飯野 真夕 氏

【とき】
いずれも火曜日
<午前10時～12時>
・5月12日 ・5月19日
・5月26日 ・6月2日
・6月9日 ・6月16日
・6月23日 ・6月30日
(全8回)

【ところ】
山形市福祉文化センター
(東部公民館)
【参加費】
保険代 168円

【申込方法】 **先着順**となります

4月8日(水)午前8時30分から、電話でお申し込みください
福祉文化センター 電話(023-642-5181)
定員になり次第、締め切ります

山形市福祉文化センター(東部公民館)
〒990-0021 山形市小白川町二丁目 3-47
TEL:642-5181