



# 運動で健康管理



☆初めてでも大丈夫☆

無理なく出来るエクササイズとダンスを行います

健康管理にぜひ始めてみませんか？



●日 時： 7月3日(金)/8月7日(金)/9月9日(水)

何れも 10:00~11:30

●対象・定員： 一般・15名

●会 場： 下増田公民館 研修室

●参加費： 無料

●講 師： 高橋 もゆる氏

●内 容： エクササイズダンス



※申込は 5/7 (木) 9:00~窓口または

お電話で先着順にて受付いたします。

下増田公民館

022-382-2335