

# わかわか健康体操

水曜日（全20回）

①しっかり体操 9:30～10:30

②ゆったり体操 10:40～11:40

①か② どちらかのコースをお選びください。（体操の内容は同じですが進める早さが異なります）

10月	11	18	25		
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20		
1月	10	17	24	31	
2月	7	14	21	28	
3月	6				

参加費：5,000円（保険料込み）

講師：山本 陽子先生・高力 由美子先生

定員：各コース 80人（多数抽選）

申込み：往復はがきに、講座名、住所、氏名、性別、電話番号、年齢、

「第1希望のコース」「第2希望のコース」を明記の上送付、

又は返信ハガキ（裏面白紙）を持って窓口へ。

締切り：9月4日（日）必着

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い、中止または定員を減らさせていただく場合がございます。

また定員に満たないときも、開催を中止させていただく場合がございます。予め、ご了承くださいませようお願い申し上げます。