

# 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	16	23	30	
11月	6	13	20	27
12月	4	11	18	
1月	8	15	22	29
2月	5	12	19	26
3月	5	12		

参加費 : 5,000円

講師 : 山本 陽子先生・高力 由美子先生

定員 : 各コース 80 人(多数抽選の場合60歳以上を優先します)

申込み : 往復はがきに、講座名、住所、氏名、性別、電話番号、年齢、  
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18日(水)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。