

# 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)

4月	16	23	30		
5月	7	14	21	28	
6月	4	11	18	25	
7月	2	9	16	23	30
8月					
9月	3	10	17	24	

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：3月12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。