

山内のびのび健康体操(後期)

毎月3回 地区センターで運動する習慣を身に付けよう！

【開催日時】木曜コース:10月8日～2月25日 9時20分～10時20分

金曜コース:10月9日～2月26日 9時20分～10時20分

【回数】 各コース全15回

【対象・定員】 青葉区在住 60歳以上の区民 各コース抽選80人

※当番制で9時～会場準備に参加できる方

【会場】 山内地区センター 3階 集会ホール
お車での来館は不可となっております。

抽選

【参加費】 3,500円 (室内用運動靴 飲み物 タオル)

【申込期間・方法】 8月12日～8月26日 必着・厳守

木曜コースか金曜コース **どちらか1つ** 選択下さい。重複応募不可
必要事項: 氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を伺います。

- ①WEBでお申込み
QRコード読み取り 必要事項 入力・確認後 送信 ※メールアドレス必要
- ②受付でお申込み
85円の返信用はがきにご自身の住所氏名を記入の上 持参
- ③往復はがき170円 投函でお申込み
往信面にコース・必要事項記入 返信面に自身の住所氏名記載

木曜コース

10月	8・15・22	9・16・23
11月	5・19・26	6・20・27
12月	3・10・17	4・11・18
1月	7・14・21	8・15・22
2月	4・18・25	5・19・26

金曜コース

