

令和元年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集

# スローエアロビック

高齢者や体力のない運動初心者の方でも気楽に  
実践できる、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです

☆講師 宮本 真理子

☆日時 ①1月22日(水) ②2月12日(水)

③2月26日(水) ④3月11日(水)

⑤3月25日(水)

各回とも14:00~15:00



☆会場 みらい平コミュニティセンター 多目的室

☆対象 低体力の方

☆受講料 5回 2000円

☆定員 16名 (5回参加できる方)

## 【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入し、受講料を添えてお申込みください。

申込み用紙はみらい平コミュニティセンター事務室にあります。

申込み〆切日：1月21日(火)

※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。

【コミュニティセンター所在地】

◇みらい平コミュニティセンター	： つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1	☎0297-38-7240
◇谷井田コミュニティセンター	： つくばみらい市谷井田 1960	☎0297-57-8551
◇小絹コミュニティセンター	： つくばみらい市小絹 848	☎0297-52-0789
◇板橋コミュニティセンター	： つくばみらい市板橋 2675-1	☎0297-58-9797