

令和3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 ①5月26日(水) ②6月9日(水)  
③6月23日(水) ④7月14日(水)  
⑤7月28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

☆対象 低体力の方

☆受講料 5回 2000円 (1回 500円)

☆定員 各16名



## 【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。  
※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