

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 12月8日(水)  
14:00~15:00
- ☆会場 板橋コミュニティセンター 多目的室
- ☆対象 低体力の方
- ☆受講料 500円
- ☆定員 16名

**【申込み方法】**

みらい平・板橋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・板橋コミュニティセンター事務室にあります。  
申込み〆切日：12月7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