

平成29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 10月11日・25日、11月8日・22日  
12月13日 <各水曜日>  
14:00~15:00 【全5回】
- ☆会場 **みらい平** 多目的室
- ☆対象 低体力の方
- ☆受講料 無料
- ☆定員 20名



## 【申込み方法】

みらい平コミュニティセンター1階事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入し、お申込みください。

申込み用紙は事務室にあります。

申込み〆切日：10月7日（土）

※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