

令和5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

谷井田・いきいき健康体操 12月

自宅でも簡単にできる体操です。

気軽に無理なく誰でも楽しめます！

運動する大切さを実感しましょう♪

新しい講座で 仲間作りを♡♡♡

けが・寝たきり防止 元気の秘訣！



☆講師 岡本 智子

☆日時 12月6日(水)

①13:30-14:30

☆会場 谷井田コミュニティセンター 和室1

☆対象 成人の方 運動不足だと感じる方

☆受講料 500円

☆定員 各8名 ヶ切日 11月25日



【申込み方法】

お申込み用紙に必要事項を記入し、みらい平コミュニティセンター Supported by 成島建設
窓口へ受講料を添えてお申込みください。申込み用紙は事務室にあります。

※当日キャンセルは返金不可となります。

※定員になり次第締め切ります。定員に達しない場合休講となる事があります。

【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