

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

板橋

いきいき 健康体操 12月

軽い体操とストレッチ

しばらく 運動をしていない方・体力的に不安な方
健康維持のために 気軽に体を動かしてみませんか？

ストレッチ等を無理なく楽しく行います

ケガや転倒防止・健康維持のために♪♪



★講師 岡本 智子

☆日時 12月13日 水曜日

13:30~14:30 和室1・2

☆会場 板橋コミュニティセンター

☆対象 成人以上 健康体操に興味のある人

☆受講料 500円

☆定員 8名 ×切日 12月1日



【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、窓口にて提出してください。

申込み用紙はみらい平コミュニティセンターsupported by 成島建設事務室にあります。※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

Supported by 成島建設： つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1 ☎0297-38-7240

◇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