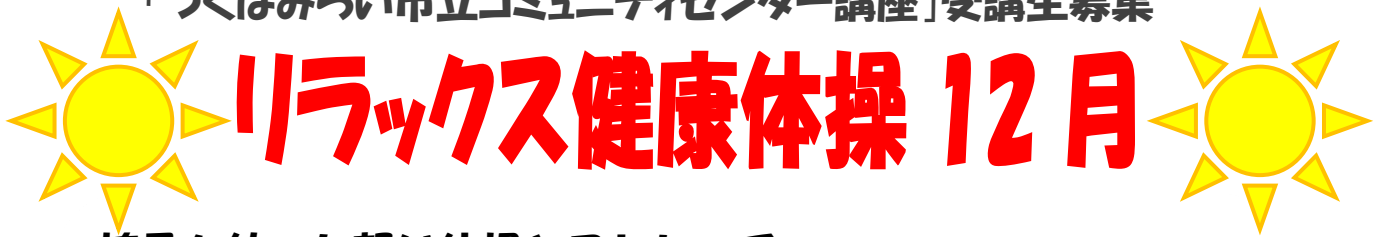


令和5年度

「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

みらい平



# リラックス健康体操 12月

椅子を使った軽い体操とストレッチ

運動をしたいけど…体力に自信がない方にも、安心して参加して頂ける体操です。介護予防・フレイル予防のために必要な体操や ストレッチを無理なく楽しく行います。健康運動指導士による健康ワンポイントアドバイスがあります！



☆講師 友岡 和子★岡本 智子

☆日時 ①12月1日(金) ②12月15日(金)

13:30~14:30 多目的室

☆会場 みらい平コミュニティセンター

☆対象 50歳以上の方

☆受講料 各500円

☆定員 10名



## 【申し込み方法】

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

◇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