

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

いきいきリズム体操

毎日の生活に運動の習慣を取り入れてみませんか？
音楽のリズムに合わせて体操をします。
心身の健康向上や認知症予防に効果的です。



※フレイル予防のために筋肉を維持しましょう。

☆講師 岡本 智子

☆日時 ①1月17日(水) ②2月14日(水)
③3月13日(水) 13:30~14:30

☆会場 板橋コミュニティセンター 和室1.2

☆対象 成人の方

☆受講料 無料

☆定員 各8名



無料

※事前申し込みが必要です

【申込み方法】

板橋・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、窓口に提出してください。
申込み用紙は板橋・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	: 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