

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

小絹

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 ①12月20日(水) ②1月24日(水)

③2月21日(水) ④3月20日(水)

13:30~14:30

☆会場 小絹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】

小絹・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。

申込み用紙は小絹・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