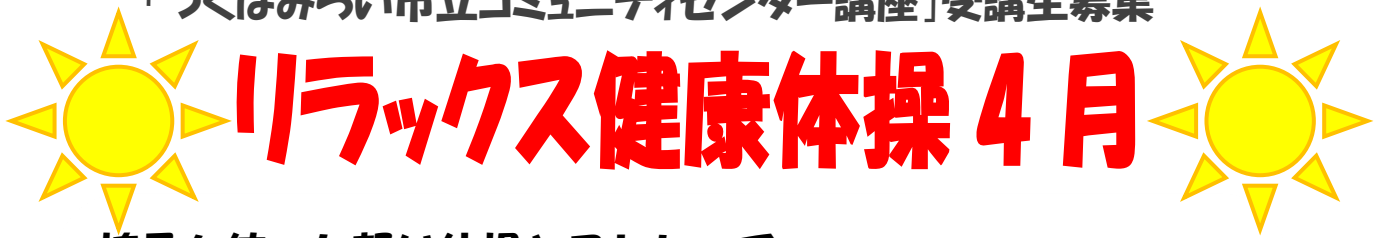


令和5年度

「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 4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 ①4月7(金) 13:30~14:30 多目的室  
②4月21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 各回 500円

☆定員 各回 10名



## 【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 : 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