

募集中!

「健康講座③」

『スマイルフィットネス』



寒さで凝り固まった体を
軽いストレッチで伸ばしましょう!!



開催日時 **3月5日(木) 14時～15時30分**

講師 **前川 麻紀さん**

(日本コンディショニング協会認定インストラクター・健康運動指導士)

内容 体調を整えながら軽いフィットネスを行います。

持ち物 上靴・動きやすい服装・水分補給用飲み物

募集人数 20名程度

申込方法 下記申込書に記入し、公民館まで提出してください。(FAX可)

× 切 **2月28日(土)**

お問合せ 鳥居本地区公民館 ☎26-1922

.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

「健康講座③」(スマイルフィットネス) 申込書
(FAX: 21-2224)

名 前	住 所	連 絡 先

※ご記入いただいた情報は、公民館講座以外には使用しません。