

かんたんエクササイズ教室

初心者向きの体操を企画しました

日頃の運動不足を解消し、健康維持へとつなげましょう!

男性の方の参加大歓迎です

カッコいいお父さんを取り戻そう!!

・8/21(土)・9/18(土)・10/16(土)・11/20(土) 時間 午前 10時から11時まで

・9/ 2(木)・10/ 7(木)・11/ 4(木)・12/ 2(木) 時間 午後 8時から 9時まで

場 所 : 生郷交流会館「集の交流室」

講 師 : 竹内トレーナー (iLABO)

持 ち 物 : シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(なければバスタオル)

定 員 : 各日20名(参加者多数の場合は抽選します)

会 費 : 無料(1回の参加でも大丈夫ですのでお気軽にご参加ください!)

申込方法 : ①メール ikusato.js@zeus.eonet.ne.jp

②FAX 0795-82-2666 ③生郷交流会館玄関前ポスト

(電話での受付はしていません)

※当日は生郷交流会館の入口で検温し手指の消毒にご協力をお願いします。

※マスク着用の上、ご参加ください。※感染予防に十分注意しながら開催いたします。

キリトリ線

生郷自治振興会 環境づくり委員会

参加希望の箇所に○を
記入してください →

8/21(土)	9/18(土)	10/16(土)	11/20(土)
9/2(木)	10/7(木)	11/4(木)	12/2(木)

キャンセルされる場合
は必ず連絡願いま
す 82-2666 (土日祝日休み)

参加多数の場合は、抽選になります。
出来るだけたくさんの方が参加できる
ように調整しますので必ず連絡がつく
番号でお願いします。この教室のみで
使用させていただきます。

生郷自治振興会主催の「かんたんエクササイズ教室」に参加します

住 所

.....

名 前

.....

連絡先

.....