

—講座の詳細—

## リフレッシュ体操教室

講師：西川 恵子 先生

曲に合わせて心も体もリフレッシュ!健康を維持するため自分に合った体力づくり。

|     |                                                                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 期 間 | 4月～翌3月（全20回）8・1・2月除く<br>月1～3回金曜日 10：00～11：30                                                                 |
| 日 程 | 4/25、5/9、5/16、6/6、6/13、6/20、7/4、7/11、<br>9/5、9/12、9/19、10/10、10/17、10/24、11/7、11/14、<br>11/21、12/5、12/12、3/6 |
| 会 場 | 板津地区体育館（駐車場あり）                                                                                               |
| 対 象 | 65 歳以上                                                                                                       |
| 定 員 | 30 名                                                                                                         |
| 受講料 | 4,000 円（1 回 200 円×20 回）                                                                                      |
| 持ち物 | 運動しやすい格好、室内ズック、タオル、飲み物（水分補給）                                                                                 |

- ・状況により日程変更または中止場合があります。
- ・受講料は初回時に一括でお支払いいただきます。
- ・お申込みをキャンセルされる方または欠席される方は板津公民館までご連絡ください。
- ・教室の様子を写真等に記録して各種広報に掲載させていただく場合があります。

小松市立板津公民館

〒923-0034 小松市長田町ル 146 板津地区体育館内

Tel 0761-23-7747

[休館日] 日曜・月曜・祝日