

市立南部公民館

『R8 シニアのいきいき体操教室』日程等

日 程：第2、4木曜日 【8月休講】 5月～11月

1	5月14日(木)	7	9月10日(木)
2	5月28日(木)	8	9月24日(木)
3	6月11日(木)	9	10月8日(木)
4	6月25日(木)	10	10月22日(木)
5	7月9日(木)	11	11月26日(木)
6	7月23日(木)	注	11月は第4木曜日のみ

時 間：午後1時30分～2時30分

場 所：南部公民館 1階 視聴覚室

講 師：西川 恵子 先生

持ち物：運動できる服装、内履き、飲み物、

ヨガマット（ない方は大きめのバスタオルでも大丈夫です）

受講料：200円×11回＝2,200円（一括払い、初回5/14集金）