

楽しく運動！

公民館講座

リズム体操！

7月9日・16日・23日・30日・

8月6日 全5回 水曜日

10:00 ~ 12:00 (受付 9:30~)

曲に合わせて楽しく運動ができるリズム体操の講座を開催します。友人・知人をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

〈ところ〉公民館4階 大会議室

〈対象〉女性

〈定員〉10人

〈講師〉砂川リズム体操（公民館グループ・サークル）

〈参加費〉無料

〈持ち物〉タオル、大きいバスタオルまたはヨガマット、
運動靴、飲み物、動きやすい服装

〈申込み・詳細〉6月3日（火）～6月13日（金）

公民館 TEL52-2339



右のQRコードからも申し込み可能です

感染症予防の観点から以下の点についてご協力をお願いします。

- 発熱、咳が出るなど体調がすぐれない場合（本人及び同居の家族を含む。）、感染症の症状がある方や、身近に感染を疑われる方がいる場合は参加をご遠慮ください。
- マスク着用は個人の判断としますが、感染症の発生状況によっては着用をお願いいたします。
- 受講する際は、手洗いまたは手指消毒のうえ参加願います。