

参加
無料

心も体も元気に！

健康体操教室

～楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか？～

運動不足・ストレスなどで固まった体を整え
いつまでも活力ある健康生活を目指しましょう！



◇日時：7月30日(木) 10:00～11:00

◇場所：上中妻市民センター ホール

◇対象：成人女性

◇定員：15名（定員になり次第締め切ります。）

◇講師：鈴木 直昭先生（健康運動指導士）

◇参加費：無料

◇申込み：7月6日(月)から上中妻市民センター窓口またはお電話でお申込みください。定員となり次第締め切らせていただきます。平日午前9時から午後5時まで受け付けます。

◇問合せ：上中妻市民センター TEL 251-9402



動きやすい服装で
お越しく下さい。
飲み物・タオルを
ご持参ください。

✕きりとり✕

令和8年度 上中妻市民センター 女性教養講座申込書

氏名	住所	電話番号