

参加費
無料

今年こそ！脂肪燃焼！



運動習慣講座

お正月のゆるみ、スッキリ整えませんか？
楽しみながら、今年こそ「続く運動」を始めよう！

日時 1/15 **木** 19:00～20:00

場所 乾側公民館 2階 大会議室

持ち物 **タオル・飲み物** ※動きやすい服装でご参加ください

定員 **15名(先着)** 対象 **30歳以上**

01 やさしく脂肪を燃焼、
しっかり習慣化！

02 運動が苦手でも大丈夫！
性別は問いません

03 簡単！楽しい！続けやすい！

講師



NPO法人
生涯体育学習振興機構

漆崎 由美氏

申込締切
1月12日
※定員に達し
次第締切

お申し込み・お問い合わせ

乾側公民館

0779-66-3756

専用フォームからも
お申し込みできます！

