

参加無料

いきいき健康講座

歌って！動いて！こころも体も健康に！

日時：**9/7** (水) **12** (月) **28** (水) 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分




場所：文化ホールくるる 中央 1-23-8 対象：蕨市民 先着 20名

託児はありません。小さなお子様のご同伴はご遠慮ください。

持ち物：飲み物 (3回とも) バスタオル (ヨガマット可)・汗拭きタオル (9/12と28のみ)

受付開始：8/6 (土) 10時より 旭町公民館窓口 電話 432-4053

当日は整理券を配ります。(1人1枚) 10時の時点で定員を超えた場合は抽選になります。

9/7 (水)	<h2>みんなで一緒に歌いましょう</h2> <p>大きな声で歌うことは体にもこころにも良い影響があります。 懐かしい歌をすてきなピアノの伴奏でいっしょに歌いましょう。 講師：松井 典子先生</p>	
9/12 (月)	<h2>足うらもみもみセルフケア</h2> <p> 足の裏は「第2の心臓」と言われるぐらい大切なところです。 足の裏のツボを刺激して健康を維持しましょう。 講師：阿野 美智子先生</p>	
9/28 (水)	<h2>エアロビクスでリフレッシュ!</h2> <p>エアロビクスで体を動かしてリフレッシュしましょう。 簡単なエアロビクスです。どなたでも参加できます。 講師：飯野 博子先生</p>	

いきいき健康講座 申込書



氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____ TEL _____