

健康リズム体操

楽しみながら
エクササイズ

からだが硬くても
大丈夫



へこませよう！
下っ腹！

年齢に負けない
体力作り

11月2日～3月15日 第1、第3（木）
10時～11時（全10回）

日程	11/2、11/16、12/7、12/21、1/4、 1/18、2/1、2/15、3/1、3/15
募集	一般 先着 20人
参加費	2,500円 全10回 団体傷害保険込
持ち物	汗拭き用タオル、飲み物、動きやすい服装
受付	10/14（土）～電話または窓口。受付時に参加費を お支払頂きます。

浜小学校コミュニティハウス 〒235-0019 磯子区磯子台23-1

電話・FAX 758-2540 開館 9:00～21:00（休館 火・金）

