

上植野公民館

健康講座

元気アップ体操

体を動かすきっかけに、みんなで体操をしよう♪

日 時 2025 年 10 月 22 日 (水) 午前 10 時～11 時 30 分

場 所 上植野公民館 2 階 大会議室

講 師 糸井恵子さん (体操インストラクター)

対 象 市内在住・在勤の方 先着 30 人

参加費 無料

持ち物 上履き・タオル・水分補給の為、お茶など

申込み 10 月 20 日 (月) までに来館または電話・FAX で上植野公民館へ

★多数のご参加をお待ちしております♪

— お問い合わせ —

上植野公民館まで (土曜日の午後・日曜日・祝日を除く)

TEL ・ FAX (075) 921-0012