

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 2026 年 10 月 13 日 (火) 13 時 30 分～15 時
- 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・水分補給の為のお茶など
- 申込み 10 月 10 日 (土) 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