

第2期高齢者健康づくり教室

日 時：10/2・10/9・10/16・10/23
10/30・11/6・11/13・11/20
水曜日開催 13:30~15:00



講 師：若松 宏美先生・中川 真紀先生

場 所：ふれあい交流センター江之島 1階ホール

内 容：ウォーキング中心に、全身ストレッチ、屋外健康器具利用など

定 員：30名 市内在住で60歳以上の方

参加費：無料

持ち物：ヨガマット（またはバスタオル）、水分補給用飲み物、タオル

その他：運動しやすい服装・（あれば5本指ソックス）

申込方法：電話またはFAX（053-425-9907）

直接窓口、

またはE-mail (cs-w-enoshima@major.ocn.ne.jp) に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証番号を記入し

お申込み下さい



申込締切：9/24（火）

応募者多数の場合は抽選となります