

第3期高齢者健康づくり教室

日 時：1/8・1/15・1/22・1/29

2/5・2/12・2/19・2/26

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 (csw-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：12/25（水）

応募者多数の場合は抽選となります

