

いいですね！その調子です！

けいらくビクス講座

日 時	内 容
1 月 15 日 (木)	2026 年！ほっぴ すてっぴ じゃんぴ
1 月 22 日 (木)	花咲く春 たいせつな自分♡ たいせつな心かけ
1 月 29 日 (木)	～三寒四温～ 体温を味方にして乗り切ろう
2 月 5 日 (木)	陽気盛んな上半期に適應しましょう

時 間：13：30～15：00

場 所：1 階 ホール

講 師：鈴木 直美先生（日本けいらくビクス協会認定インストラクター）

募 集：30 名 市内在住の 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、

汗拭き用タオル 室内用シューズ

そ の 他：運動しやすい服装でご参加ください

申込方法：電話または FAX（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

お申込みください

募集期間：12 月 25 日（木）～1 月 11 日（日）

（応募者多数の場合は抽選とします）

