

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！ほっぷ すてっぷ ジャンپ
1月22日（木）	花咲く春 たいせつな自分♡ たいせつな心がけ
1月29日（木）	～三寒四温～ 体温を味方に乗り切ろう
2月5日（木）	陽気盛んな上半期に適応しましょう

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）

