らくらくストレッチ体操



参加者募集



～ ストレッチ体操で、心身ともに元気になりましょう ～

【日　　時】１月２９日・２月５日・２月１９日　全３回
全て金曜日　午後１時３０分～３時

【場　　所】 ふれあい交流センターいたや

【講　　師】 相馬美津子先生

【対　　象】 市内在住の６０歳以上の方

【定　　員】 ２０人（応募者多数の場合、抽選）

【参 加 費】 無料

【持 ち 物】 ヨガマット（バスタオル）、フェイスタオル、
水分補給用の飲料、動きやすい服装

【申込期間】 １２月１１日（金）～１月１０日（日）

【申込方法】 E-mail【csw-itaya@major.ocn.ne.jp】、
電話または直接窓口へお申込みください。

※メールでお申込みの場合、講座名、氏名、年齢、住所、電話番号の入力をお願いします。
※応募者多数の場合は、抽選を行い受講者を決定します。**受講決定者のみ電話で連絡をします。**

〈 お問い合わせ先 〉　浜松市ふれあい交流センターいたや
〒430-0928　浜松市中央区板屋町 596　TEL：０５３－４１３－５５７０