

回覧

令和6年11月8日

本郷・あさひふれあい地区館

運営委員長 塚本幸宏
成人部会長 小田島秀二
体育部会長 村上光

大好評の



元気アツフ体操

~いつまでも自分の足で歩くために
バランスコンディショニング!~

日時: **令和6年12月7日(土)**
午前10時00分~11時30分(受付:午前9時30分)

場所: 本郷ふれあいセンター 1階 多目的ホール

講師: 柄川 知美先生
(バランスコンディショニング認定インストラクター)

募集定員: 50名

参加費: 無料

持物等: タオル、飲み物*、運動が出来る服装
*当日は、事務局から飲み物を配付致します。



イスを使って行う
エクササイズです!

申込み〆切: **11月29日(金)**

申込方法: 本郷ふれあいセンターに直接ご来館頂くか
お電話にて申し込みください。【☎ 830-5100】
申込の際は、あなた様の以下の情報をお知らせ下さい。
【氏名】、【電話番号】、【生年月日】、【行政区】

〈問い合わせ〉本郷・あさひふれあい地区館 ☎029-830-5100 担当 関戸紀之