

空手エクササイズ

11月7日、11月14日、11月21日、
11月28日、12月5日、12月12日
いずれも金曜日 10時00分～11時30分

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね65歳以上の男性
(全6回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

内 容 空手の動きを取り入れた、筋力トレーニングや
ストレッチを行います。

講 師 高野 未来 氏(空手道 仁聖会)

持ち物 運動しやすい服装、ヨガマット、
汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

受講料 無料

申込み 10月7日(火)～10月25日(土)

火曜日～土曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

窓口または電話にて受付

定員になり次第終了

空手初心者
大歓迎です!

