

# 健康増進

# エクササイズ



楽しく体を動かしてみませんか？！

## 楽しく体をうごかさう(全10回)

- |            |            |
|------------|------------|
| ① 1月11日(月) | ② 1月19日(火) |
| ③ 1月25日(月) |            |
| ④ 2月1日(月)  | ⑤ 2月8日(月)  |
| ⑥ 2月22日(月) |            |
| ⑦ 3月1日(月)  | ⑧ 3月8日(月)  |
| ⑨ 3月22日(月) | ⑩ 3月29日(月) |

時 間 各日午前9時30分～11時

申込期間 12月1日(火)～12月19日(土)必着

対 象：市内在住の60歳以上

定 員：10名（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

持ち物：マスク、運動しやすい服装、室内履き用の靴  
タオル、飲料水

申込方法：往復はがきに①講座名「健康増進エクササイズ」、  
②ご住所、③お名前、④お電話番号、⑤ご年齢を  
ご記入ください。

