

市民大学・あじさい大学コース

～健康体操(伝えるコース)～【中央区・あじさい会館】

【全6回(木曜)】 午前9時30分～11時30分(受付9時～)

①10月27日(木)②11月17日(木)③11月24日(木)④12月1日(木)
⑤12月8日(木)⑥12月15日(木) **楽しく笑顔で健康づくり♪**



運動の専門家が、安全で効果的な最新のトレーニング方法で、ご自宅でもできる簡単な楽しく体操をご紹介します！「楽しく一緒にしましょう！」

- ★対象 15歳以上の方 (医師に運動をとめられていない方)
- ★講師 平岡亮一／伊東泰子 (日本体操研究所)
- ★定員 30名 (申込順)
- ★費用 1,900円 ※相模原市のホームページでも掲載しています。
- ★会場 中央区 あじさい会館
- ★申込み 先着順「さがまちコンソーシアム」まで
※下記「再募集のお知らせ」申し込み方法となります。
- ★持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

★再募集のお知らせ
(電話で申し込みOK)



【お問合せ】 ★さがまちコンソーシアム(事務局内 市民大学担当)
〒252-0307 相模原市南区文京 2-1-1 TEL:042-703-8550
メール: smnkouza@sagamachi.jp (月～金(祝日を除く)午前9時～午後5時)

★再募集のお知らせ★ ※下記期間中にお申し込みください。

申し込み期間 : 9月26日(月)～30日(木)

電話申し込み : 042-703-8550・もしくは右記 QR→
(電話は平日9:00～17:00)



市民大学