

2024秋 三和公民館主催講座

参加費
無料

e-エクササイズ

松浦亜紀子先生

(e-エクササイズ®開発者・代表)



人生100年時代。運動不足・体力不足が
気になる方！一緒にエクササイズしましょう！

9/12・19・10/3・10 (木)

13:30~15:30 三和体育館 (全4回)

30人程度

<お申込み>

- ①往復ハガキで三和公民館あて
- ②または、ハガキ1枚持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

申込締切
8/20

