

2024秋 三和公民館 自主成人講座



# 楽しくエアステップ運動



受講料：1,200円  
(4回分)

30人程度

平葎 小弓 先生  
青山 加奈絵 先生  
(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

イ  
チ  
ニ  
ッ  
サ  
ン  
シ  
!

とにかく笑っちゃうネ♪

※体育館シューズ、タオル、  
水筒等をご用意ください。

11/6・13・20・27 (水曜日)

全4回

13:30~15:30

三和体育館



＜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(通知用)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

10/8



〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919