

2024春 三和公民館主催講座

# e-エクササイズ

講師：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！

**期日** 6/6・13・20・27 (木)  
(全4回)

**時間**：13：30～15：30 **場所**：三和体育館

<申込方法>

- 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  
5/9



**参加費無料 定員30人程度**

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919