

たいいくかん
体育館

にちじょう

おまたせしました!

日常プログラム



1時間の中でエクササイズを中心としたプログラムを行います。

新しい『日常プログラム』と一緒に身体を動かしましょう♪



事前申込制、定員を設けています。

【金曜日コース】

◇日時(午後1:30~2:30)

10月30日、11月13日、

11月27日(全3回)

◇申込み締切

10月16日(金)まで

【水曜日コース】

◇日時(午後1:30~2:30)

11月25日、12月9日、

12月23日(全3回)

◇申込み締切

11月11日(水)まで



◆定員 各コース 障がいのある方10名 (定員を超えた場合は抽選)

◆申込み スポーツ事業共通申込書に必要事項を記入し、締切日までに
交流センターに 持参、郵送またはFAX、E-mailにてお申込みください。
参加の可否は初回の約1週間前までにご連絡します。

新型コロナウイルス感染防止のため



ご協力をお願いします。



新しい生活習慣にあわせた
家でもできるエクササイズを
一緒にやってみましょう♪

