

【体操講座】



春の健康体操講座

日時：3月18日（水）15時30分～17時

会場：南下浦コミュニティセンター 2階多目的室1

内容：運動していない運動不足の人が運動を始める機会となるよう、初心者向けの簡単な体操

持ち物：ヨガマット（お持ちでない方はご相談ください）、飲み物、動きやすい服装

参加費：200円

※申し込み後にキャンセルした場合でも費用はお支払いいただきます。

講師：鈴木 裕子氏（健康運動指導士）

対象：市内在住・在勤の方

定員：15人（先着順）



申込み・問い合わせ

令和8年2月17日（火） 午前9時から

南下浦出張所内文化スポーツ課講座担当へお申し込みください。

定員になり次第、締切りとさせていただきます。（土曜・日曜・祝日を除きます）

南下浦コミュニティセンター(チエル Sea みうら内)

南下浦出張所内 文化スポーツ課（講座担当）

電話：046-888-1111