

★サルスサマ—短期教室★

受講生募集中!!

おはようストレッチ

【開催日】 平成29年8月 2日(水)
9日(水)
23日(水)

【時間】 午前9時30分から10時10分まで

【場所】 中央地区会館大ホール

【対象】 中学生以上

【定員】 35人

【受講料】 1,020円(全3回)

※平成29年度災害補償制度未加入者は別途100円が必要です。

【内容】 ストレッチ及び軽トレーニングを行います。



認知症予防

【開催日】 平成29年8月 2日(水)
9日(水)
23日(水)

【時間】 午前10時30分から11時10分まで

【場所】 中央地区会館大ホール

【対象】 40歳以上

【定員】 20人

【受講料】 1,020円(全3回)

※平成29年度災害補償制度未加入者は別途100円が必要です。

【内容】 身体を動かしながら脳のトレーニングを行い、脳の活性化を図ります。



少しでも興味のある方はぜひ中央体育館までご連絡ください!!

詳しくは裏面をご覧ください!