

中央体育館

サルースサマー短期教室

開催日 ①7月4日・18日・25日 木曜日 3回

② 8月1日・8日・22日 木曜日 3回

受講料 各1,000円

★機能改善ストレッチ①②★

時間:午前9時30分～10時10分(40分)

対象:中学生以上

定員:35人

内容:ストレッチ及び軽負荷トレーニング

★脳いきいき体操①②★

時間:午前10時20分～11時00分(40分)

対象:55歳以上

定員:20人

内容:体を動かしながら脳の活性化を図ります

会場 中央南生涯学習プラザ 大ホール
(旧:中央地区会館)

冷房
完備!!

※平成31年度災害補償制度に未加入の方は、運営費として別途100円が必要です。