

中央体育館

# ★サルースサマー短期教室★

《受付》 平成30年 7月17日(火)  
午前9時から先着順で受付開始！！

受講生大募集！

## おはようストレッチ

期 日：8月2日・9日・23日  
木曜日 計3回  
時 間：午前9時30分～10時10分  
(40分)  
対 象：中学生以上  
受講料：1,000円  
定 員：35人  
内 容：ストレッチ及び軽トレーニング



## 脳活体操

期 日：8月2日・9日・23日  
木曜日 計3回  
時 間：午前10時20分～11時00分  
(40分)  
対 象：55歳以上  
受講料：1,000円  
定 員：20人  
内 容：体を動かしながら脳の活性化を図ります。



場所は、どちらの教室も**冷房完備**の中央地区会館大ホール  
平成30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。