



# 健康体操教室

## 気軽にできるトレーニング入門！



**日 時：**10月2日、16日、30日（木曜・3回）  
各回とも 午後7時～8時（1日のみの参加も可）

**会 場：**味方公民館（味方郵便局の近くです）

**講 師：**味方体育館スタッフ

**持 ち 物：**うちばき、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）

**定 員：**中学生以上25名程度（申込多数の場合は抽選）

（夜間の開催となりますので、中学生の送迎は保護者でお願いします。）

**参加費：無料**

**申込期限：9月16日(火)まで**

申込はこちら

いずれかの方法で、期限までに申し込んでください。

8月25日から有効

① スマートフォンでの申し込み  
右の二次元コードから申し込みできます。



② お電話での申し込み  
味方地区公民館事務室 ☎025-373-4788  
（氏名・住所・日中連絡のとれる電話番号をお伝えください。）  
受付時間 平日の午前8:30～17:15まで

