

南公民館主催

心も体もリフレッシュ体操教室(全3回)

日時 令和7年12月1日(月)、8日(月)、15日(月)

午後2時～3時まで

会場 南公民館 体育室兼講堂

内容 椅子を使用した体操を中心に簡単なストレッチ体操を体験して、運動不足を解消しましょう。体力に自信がない方でも無理なく続けられる安心内容です

対象 市内在住・在勤の成人

定員 30名(先着順)

講師 あさかわ 浅川 よし か 芳果(和光市生涯学習指導者)



参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、汗拭き用タオル、水分補給用の飲料水

受付 11月4日(火)午前9時から、電話又は窓口で受付

問い合わせ先 和光市南公民館 電話048-463-7621