

自宅でできる簡単 トレーニング講座

日頃の運動不足を解消しましょう！

★日時 令和8年 2月25日（水）

午前10時00分～午前11時30分

★会場 南公民館 会議室（2階）

★講師 ライフキネティックパーソナルトレーナー
 岩橋 洋 氏

★内容 健康体操と脳トシが同時に出来る
 運動を学びます。

★対象 概ね60歳以上の市民 参加費無料

★定員 10名

★持ち物 運動しやすい服装・汗拭きタオル
 水分補給用の飲料水

★申込み 2月2日（月）午前9時から
 電話又は窓口で

問合せ・申込み 和光市南公民館
和光市南2-3-1
電話 048-463-7621

