

ココロ と からだ が 楽になる。
ラクラク教室

体操教室

月2回、気軽に参加できる体操教室。
主に加治川地区の方、または加治川地区
公民館を利用している方が対象です。

脳トレ・ストレッチ体操
その回のテーマに合わせ
た軽運動

講師：とらい夢スタッフ

開 催 日

4月 9日 (水)	10月 1日 (水)
4月23日 (水)	10月15日 (水)
5月14日 (水)	11月12日 (水)
5月28日 (水)	11月19日 (水)
6月11日 (水)	12月 3日 (水)
6月25日 (水)	12月17日 (水)
7月 9日 (水)	1月 7日 (水)
7月23日 (水)	1月21日 (水)
8月 6日 (水)	2月 4日 (水)
8月20日 (水)	2月18日 (水)
9月 3日 (水)	3月 4日 (水)
9月17日 (水)	3月18日 (水)



- 時 間 いずれも10:15~11:45
- 場 所 加治川地区公民館 講堂
- 参 加 費 年額8,400円(月額700円)
- 追加募集 20名程度(先着)
- 持 ち 物 運動しやすい服装、内履き、飲み物、タオル
- そ の 他 体操教室以外にも、バスツアー等の企画イベントや公民館講座の優先申込が可能です。



- 申込期間 3月10日(月)~3月21日(金)
平日午前9時~午後5時に加治川地区公民館窓口または電話でお申込みください。
- 申込先 ☎33-2433 加治川地区公民館

- ♡秋のバスツアー実施予定
日時：10月22日(水)
行程：企画
なお参加費は昼食代等の実費を予定します