

2020年度「生きがい講座」

自彊術（じきょうじゅつ）

健康体操

日本で創案された最初の健康体操

31の主なる動作がある全身運動の体操です。

ぜひ参加しませんか！！

講師：鈴木 すが子 先生

募集人数：10名（市内在住）

日程：10月 8日・15日・22日・29日

11月 5日・12日（全6回）

木曜日・13時30分～15時



※切：9月20日



往復はがきでお申込みください。

お申込の際にお伺いいたしました個人情報（連絡先など）は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

往信面

ココ↓には何も書きません

返信面

| | | |
|----|------------|-------------|
| 63 | 2380035 | |
| 往信 | 池上老人福祉センター | 横須賀市池上4の6の1 |

| | | |
|----|---------|--------|
| 63 | □□□□□□ | 講座名 |
| 返信 | あなたのお名前 | 「健康体操」 |
| | あなたの住所 | 郵便番号 |
| | | 住所フリガナ |
| | | 氏名 |
| | | 電話番号 |
| | | 年齢 |
| | | 性別 |

池上老人福祉センター