

2021年度「生きがい講座」

自強術（じきょうじゅつ）

健康体操

のお知らせ

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）定員オーバーの場合は抽選。

日程：1月 6日・13日・20日・27日

（全4回）木曜日・13時30分～15時



※切：12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