

2019年度「生きがい講座」

自強術（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：15名（市内在住）

日程：10月10日・17日・24日・31日

11月 7日・14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

62	2380035	
往信	池上老人福祉センター	横須賀市池上4の6の1

62	□□□□□□	講座名 「健康体操」
返信	あなたのお名前	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