

生涯現役！おとろえない身体になろう

すごい 自力整体 part2

好評につき、春講座を開催します。



全 5 回

4/5(金)・4/12(金)・4/19(金)

4/26(金)・5/10(金)

10時00分～11時30分

場 所	旭公会堂 和室1・2号
持 ち 物	ヨガマットまたはバスタオル。タオル(体操で利用) *動きやすい服装でご出席ください
受 講 料	無料
申 込	3月11日(月) 10時～ 来館または電話 12名(応募者多数の場合は来館優先で抽選)
講 師	自力整体 ナビゲーター小林朋子
連 絡 先	旭公会堂 Tel045-954-6154 旭区鶴ヶ峰1-4-12 旭区総合庁舎4階 休館日 第4月曜日

健康に不安のある方は、事前に医師の許可を得た上でお申込み下さい。当講座内で発生した事故、ケガについて一切の損害賠償責任は負いかねます。