

恩方夕やけスポーツクラブ

URL : <http://ongata-yuuyake.com/>



健康体操教室

健康の為、どの様に体操したら・・・

22

お友達と楽しく続けたいなあ・・・

体操を継続するきっかけをお手伝いします

日程：10月2・**9**・16・**23**・30日

11月**6**・13・20・**27**日

12月4・**11**・18・25日(いずれも火曜日)

時間：13:50 ~ 14:50

場所：恩方市民センター 体育室

対象：18歳以上

参加費：1レッスン 200円

日付の○は、井上先生のレッスンです

問い合わせ：恩方夕やけスポーツクラブ

： 担当：松本・細野

共催：恩方地区住民協議会 体育部

※持参物：体育館用の靴・タオル・運動の出来る服装・シート（体育室の床に横になる為、バスタオル等）。

※注意事項：体育館の中は飲食禁止ですが、脱水症状を防ぐ為、ドリンクを持参してください。